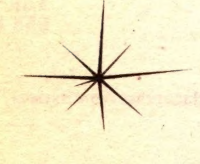

Юрий Лонго
Кулинарный гороскоп
по группам крови
Дева

Кулинарный гороскоп по группам крови от Юрия Лонго

Дева

24 августа – 23 сентября



Москва
ЭКСМО
2003

УДК 299
ББК 86.42
Л 76

Оформление художника *Е. Брынчик*

Лонго Ю. А.
Л 76 Дева. Кулинарный гороскоп по группам крови. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 96 с.

ISBN 5-699-03326-2

За своим здоровьем все мы наблюдаем очень пристально. И если что-то в организме нас беспокоит, тут же бежим к врачам, накупаем лекарств и ждем скорейшего облегчения. Врачи часто не знают, что с нами; лекарства больше вредят, чем помогают. И тогда мы начинаем искать подсказки у своего же организма. Ну а чтобы расшифровать их, и существуют книги, подобные «Кулинарному гороскопу по группам крови». Достаточно знать вашу группу крови и ваш знак Зодиака, изучить советы по питанию и попробовать их реализовать. Это НЕ СТРАШНО, БЕЗВРЕДНО, ЛЮБОПЫТНО. Несомненно, вы найдете для себя много полезного и приятного, потому что в этой книге приведены и кулинарные рецепты для каждой группы и знака. А уж они точно лучше, чем медицинские. ПРИСЛУШАЙТЕСЬ, ПОПРОБУЙТЕ, ДЕРЗАЙТЕ!

Юрий Лонго, магистр белой и практической магии

УДК 299
ББК 86.42

ISBN 5-699-03326-2

Введение

Одна из основных и объективных потребностей современного человека — это забота о своем здоровье. Здоровый организм дает человеку возможность с интересом и плодотворно трудиться, чувствовать себя полноценным членом общества, наслаждаться многочисленными радостями, которые дарит земная жизнь. Первые рецепты и советы по организации здорового образа жизни — ровесники разумного человечества. Объем накопленных современной наукой знаний позволяет с высокой степенью достоверности рекомендовать те или иные методы оздоровления, диеты — как для исцеления своего организма, так и для профилактики возможных заболеваний, а также для поддержания тонуса и отличной физической формы.

В своем стремлении сохранить здоровье человек ищет того, кто мог бы подсказать ему, с чего начать, к каким методам прибегнуть. Кто-то ищет подсказок в справочниках по лечебному питанию, кто-то склонен больше доверять рекомендациям астрологов. Но при этом каждый понимает, что его организм сугубо индивидуален, а потому даже достаточно подробная астрологическая характеристика не всегда может учесть все его особенности и потребности.

Прелесть современной науки заключается в том, что она старается максимально адаптировать известные методы лечения и оздоровления к каждому конкретному индивиду. Для этого наука идет не по пути замещения одной теории другой, а старается совместить вновь полученные знания с уже имеющимися.

Индивидуальный подход к каждому человеку очень важен, т. к. учитывает особенности организма. В Японии, например, верят, что индивидуальность того или иного субъекта определяется группой крови. Там очень серьезно относятся к этой проблеме, проводят анализ и учет групп крови, которые называются «кецу-еки-гата».

Даже при найме на работу менеджеры-кадровики и специалисты по маркетингу используют тест «кецу-еки-гата», одни при подборе специалистов, другие — чтобы предсказать спрос на предполагаемую продукцию. На вокзалах, в универмагах, ресторанах и других общественных местах часто встречаются аппараты, которые проводят анализ группы крови. Создано и специальное «Общество АВ0», помогающее отдельным лицам и предприятиям принимать правильные решения, т. е. в соответствии с группой крови. Этот же анализ помогает подобрать правильный рацион, разработать специальную диету.

Сравнительно недавно диетологи и специалисты по лечебному питанию других стран также обнаружили тесную взаимосвязь между образом жизни человека, его рационом и группой крови. Как выяснилось, такой важной характеристикой, как группа крови, ни в коем случае нельзя пренебрегать при составлении меню. У каждого человека уже на генном уровне заложены склонности к тем или иным продуктам и неприятие других.

Известны четыре группы крови, которые кодируются двойным кодом при помощи трех символов — «0», «А» и «В». Первая группа крови является самой распространенной — она встречается у 44 % населения нашей планеты. Но именно она обладает самой низ-

кой совместимостью с остальными группами. Вторая и третья группы встречаются у 35 % и у 14 % людей соответственно. Самой редкой считается четвертая группа — она встречается примерно у 7 % населения Земли, но при этом совместима со всеми остальными.

Считается, что исторически первой появилась первая группа крови. Исследователи придерживаются мнения, что такая группа была у наших предков кроманьонцев, живших около 40 тыс. лет назад. Кроманьонцы были охотниками, не знали способов возделывания земли. Потому основу их рациона составляло мясо. Конечно, в него входили еще и ягоды, а также съедобные коренья и побеги. Ученые считают, что появление остальных трех групп крови тесным образом связано с изменениями в рационе питания наших далеких, но уже разумных предков.

Группа крови определяет состав слюны, желудочного сока, а значит, определяет, какие продукты легче перевариваются и лучше усваиваются. Отталкиваясь от этого, можно судить о том, потребление каких продуктов следует сократить, а от каких отказаться вовсе. Принадлежностью крови к той или иной группе диктуется и общая потребность в количестве и качестве съедаемого, в его энергетической ценности. Зная свою группу крови, можно сориентироваться в подборе оптимальной температуры приготовляемого блюда и даже консистенции потребляемых напитков. Питание в соответствии с группой крови позволяет поддерживать на должном уровне иммунитет, корректировать гормональный фон, а значит — противостоять инфекциям и стрессам.

Вкусовые пристрастия человека в немалой степе-

ни зависят от того, под каким знаком он рожден. Зодиакальная характеристика позволяет судить, какие органы у человека наиболее защищены, а какие наиболее уязвимы. Астромедицина долгое время помогала людям излечиваться от многих недугов, задолго до того, как появились первые научные подходы к здоровью человека. Новая теория питания в соответствии с группой крови и разработанная на ее основе система, несмотря на свой сравнительно юный возраст, уже успела завоевать популярность и доверие во всем мире.

Встает логичный вопрос: к каким знаниям современному человеку лучше прислушиваться, чему больше доверять? Стоит ли по-прежнему использовать поколениями проверенные методы или отдать предпочтение научным новинкам? Наиболее искушенные субъекты уверены, что не следует отказываться ни от того, ни от другого. Тем более что среди представителей двенадцати секторов зодиакального круга встречаются люди со всеми известными группами крови. Совмещение зодиакальной классификации с делением по группам крови позволяет создать достаточно подробную систему, включающую сорок восемь типов человеческого организма, и для каждого из них разработать серию советов и рекомендаций по питанию и образу жизни.

Давайте посмотрим на эту проблему с другой стороны. Ведь известно, что первая группа крови текла в жилах первого человека. Значит, нельзя считать, что влияние на характер человека, на специфику его питания и образ жизни — это что-то новое, присущее современности. Просто ученые только сейчас разра-



ботали научный подход к этой проблеме, стремясь как можно детальнее исследовать это загадочное явление, характер же человека начал формироваться уже тогда — около 40 тыс. лет назад.

Так почему же не всмотреться в душу самого древнего на свете человека, не взять у него анализ крови, который покажет, что группа у него самая что ни на есть первая! А он уже мыслил, уже контактировал с себе подобными, добывал себе пищу, кстати, не отличавшуюся особой обильностью, глядел на мир широко раскрытыми глазами и объяснял непонятные явления понятным языком.

Человечество, увеличиваясь с каждым годом, заселяло различные регионы планеты, в каждом из которых были свой климат, свои популяции микроорганизмов, свои особенности питания. Им приходилось привыкать к новому рациону питания, который способствовал тому, чтобы пищеварительная и иммунная системы древних людей изменялись. Сначала это позволяло им выживать, а затем и создавать для себя более благоприятные условия жизни. В результате носители определенной группы крови приобретали повышенную восприимчивость к конкретным бактериям, вирусам, паразитам. Все это влияло на их психику, на восприятие.

Около 6 — 7 тыс. лет назад астрология уже начала развиваться как наука. Люди появлялись на свет, а в момент их рождения над горизонтом восходила звезда, которая влияла на формирование их характера. В сути этого влияния ученые разобрались позднее, но со времен сотворения мира звезды оттачивали инди-

видуальные особенности каждого человека и рисовали линии его судьбы.

Но не только звезды указывают нам, по какому пути следует идти. Нас породили наши прародители, которые уже много тысячелетий осваивали этот мир. Они-то и помогают нам идти вперед по проторенным дорожкам. Мы подсознательно чувствуем наставления своих матерей и отцов, потому что в наших жилах течет их кровь. Так давайте же прислушаемся к голосу разума и попытаемся понять, о чем они хотят нам поведать.

Сопоставление группы крови и знака Зодиака позволяет учесть два наиболее важных фактора, оказывающих влияние на нашу жизнь. Предлагаемый подход очень эффективен и обречен на всеобщее признание. Он избавляет человека от необходимости сопоставлять подчас противоречивые рекомендации, встречающиеся на страницах астрологической и медицинской литературы. Этот подход, среди всех остальных известных на сегодняшний день, может претендовать на звание индивидуального, т. к. стремится учесть наибольшее число особенностей и характеристик.

От человека, который заинтересован в сохранении собственного здоровья, предлагаемая система требует прежде всего дисциплины. Смена привычных образа жизни и питания — нелегкая задача для подавляющего большинства людей. Справиться с ней — значит, сделать серьезный и решительный шаг к здоровью. Стать искушенным в вопросах здорового питания — непременное условие прекрасного самочувствия и неугасающего вкуса к жизни.

Начальный этап перехода к питанию в соответствии со своими знаком Зодиака и группой крови наиболее сложен. Может возникнуть ощущение, что рацион стал беден, а блюда потеряли вкус и аромат. Однако постепенно вкусовые пристрастия изменяются, поскольку находится масса способов разнообразить рацион, не выходя за рамки здорового питания. После того как человек перестает ощущать себя заложником вредных в плане питания привычек, меняется не только состояние его организма, но и отношение к жизни в целом. Человек начинает осознавать, что существует не ради наслаждения пищей, а вкушает ее с целью продления здоровой жизни. Достичь желаемой цели можно, воспользовавшись мудростью веков и последними научными разработками.

Подбор питания в соответствии с группой крови и знаком Зодиака позволит каждому человеку ощутить собственную индивидуальность и почувствовать тесную связь с природой, с мирозданием в целом, с их не всегда понятным, но бесспорным благоразумием.

Девы являются знаком, олицетворяющим порядок, прямоту и точность. Его представители — по натуре своей реалисты. В мире для них все понятно и просто. В связи с этим их нельзя назвать мечтателями. Они живут только тем, во что верят. Лозунг таких людей: «Иметь синицу в руках, чем журавля в небе».

Еще одной характерной особенностью представителей знака является аккуратность. Дева может носить один и тот же костюм в течение нескольких лет, и назвать его старым можно будет только вследствие выхода из моды. Все эмоции представители этого знака приучены держать в себе еще с детства. Никто

не сможет понять, что творится в душе этого человека, если он сам не захочет поделиться. А делает это Дева крайне редко: считает проявлением слабости. Вообще, это достаточно сильный знак в эмоциональном плане. Люди, принадлежащие к нему, предпочтут скорее уйти, чем «нарваться» на скандал. Им необходима гармония во всем. Если кто-то, например Близнецы, может вспылить, накричать, а через минуту забыть, из-за чего, то Дева будет долго помнить произошедшее. Помнить и анализировать.

Эти люди ценят правдивость и пунктуальность. Они избегают общения с расточительными людьми. А расточители считают Деву слишком скупым человеком. Представители земного знака творят, всегда не торопясь, в большинстве случаев они скорее наблюдатели, чем активные участники.

Девы не любят много шума. Отдыхать предпочитают в уединении. Они весьма критичны к другим, однако своих недостатков часто не замечают. Это может стать причиной размолвок с близкими людьми. Из-за этого Девам трудно найти спутника или спутницу жизни. Ведь они не любят экспериментировать. Прежде чем вступать в какие-либо отношения, все тщательно обдумывают. Вот по этому среди Дев мало «Казанов» и «Клеопатр». Однако, найдя свою половинку, они становятся примерными семьянинами, создающими в своем доме атмосферу спокойствия и гармонии.

Нередко Девы выбирают профессию врача, т. к. своим предназначением считают помощь людям. Среди них много ученых, поскольку всю жизнь они стремятся к открытиям. Очень важно для Девы найти свое профессиональное предназначение. Когда это

возможно, Дева полностью отдается делу и непременно добивается успеха. Для таких людей неважны почести, они не относятся к разряду тщеславных. Деньги также не на первом месте у представителей этого знака. Для них существенную роль играет личный интерес. Видеть, что бизнес процветает в результате твоих собственных усилий, что твои открытия помогли многим людям, — для них гораздо важнее.

Несмотря на прямоту и простоту, люди, рожденные под знаком Девы, обладают хорошей фантазией. Из них получаются прекрасные дизайнеры и стилисты. Они способны анализировать и принимать верные решения даже в критических ситуациях. Поэтому руководители-Девы весьма успешны.

Дева всегда придает большое значение своему здоровью и гигиене. Она слишком придирчива к этим моментам. Любую небольшую неприятность со здоровьем считает трагедией. По этой причине существует большая опасность последствий не самого недуга, а перегрузки организма всякого рода антибиотиками и химическими лекарствами.

Большинство астрологов считают Дев самым здоровым знаком Зодиака. Среди них много долгожителей. Большинство болезней возникает из-за нервного перенапряжения. Как уже упомянуто, Девы сдерживают все эмоциональные порывы, что и приводит к проблемам со здоровьем. Наиболее характерными для Дев считаются заболевания желудка и кишечника. Гинекология — также слабое место обладательниц этого знака.

Важное значение имеет для всех Дев поступление в организм минеральной соли — сернокислого калия. Это вещество регулирует подачу и распределение

масел в организме и способствует разгону кислорода к клеткам кожи. При недостатке такой соли может возникнуть закупорка пор кожи, в результате чего возникают воспаление сальных желез, экзема, перхоть.

Молочнокислые продукты необходимы Девам, т. к. способствуют росту необходимых кишечных бактерий, что помогает организму переваривать протеин и витамины группы В.



Часть I

ПЕРВАЯ ГРУППА КРОВИ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ КРОВИ

Первая группа крови — самая распространенная во всем мире. Считается, что неандертальцы и кроманьонцы, от которых произошел человек, имели эту группу крови. Людей, которые родились с этой группой, называют «охотниками». Они обладают мощной иммунной и пищеварительной системами, которые в древности помогали им выживать в трудных условиях. Основным источником питания у них было мясо. Желудочная кислота, которой в организме человека с первой группой крови много, извлекает из мяса максимальное количество питательных веществ, позволяет справляться с большим количеством белка в его рационе. В результате он стал одним из наиболее выносливых и сильных, он всегда уверен в себе, стремится к независимости, склонен к смелым предприятиям и, конечно же, упрям.

Человек с первой группой крови — лидер, сильный, уверенный в себе, ставит перед собой самые недостижимые цели и борется за них до последнего, пока не осилит всех. Он отдаст все свои силы, лишь бы достичь быстрого и отличного результата своих трудов. Конечно, если бы первобытный человек не добивался своего, то он бы не выжил, а значит, не существовали бы и мы с вами.

Этот великий трудоголик умеет выбирать направления для того, чтобы двигаться вперед. Он никогда не ошибается и не прощает себе промахов, стараясь все исправить в тот же момент. Если даже он видит, что совершает где-то ошибку, то соглашается с ней и ищет пути для ее устранения. Он верит в себя, знает, что сможет все и везде. На него можно положиться в любом случае, чувство ответственности у него работает отлично. И все это потому, что он сам верит в свои силы и не доверяет никому, кроме себя. Уверенность в себе, сила и напор — это его главные качества.

Человек, у которого первая группа крови, — очень эмоционален. В нем бушуют страсти, с которыми иногда приходится бороться. Эмоции порой могут помешать жить правильно и свободно. Они берут верх над разумом, с ними трудно совладать, а значит, они могут помешать этому человеку в различных сферах жизни. Некоторые пугаются слишком эмоциональных личностей. Аффективный характер этого человека делает его разъяренным, особенно когда его предают и обманывают близкие. Он должен всегда знать, что рядом находится тот, кому можно доверить свои чувства, свои мысли. Лучше не шутить с ним и не лезть на рожон.

Чрезмерная амбициозность мешает им выдерживать самую справедливую критику, но помогает добиться многого в жизни. Они всегда рвутся к власти и не любят, когда над ними кто-то стоит. Если даже в начале карьеры они кому-то подчиняются, то всегда предполагают, что это поможет им набраться определенного опыта, а потом открыть свое дело. В любом коллективе они — неформальные лидеры. Человека с первой группой крови легко выявить. Не случайно женщины и мужчины, которым удалось многого до-

биться в мире бизнеса, имеют, как правило, первую группу крови. Их девиз: «Бороться и искать, найти и не сдаваться».

Во взаимоотношениях с другими людьми носителю первой группы крови мешают некоторая самовлюбленность, высокомерие. Но они легко могут справиться с этими качествами, если захотят. Недаром долгие годы эволюции человечества создали не только остальные группы крови, но также и правила этикета, моральные законы, которые сделали свое дело в возвышении человека. Еще в те древние времена подобные индивиды были вынуждены обретать новые социальные навыки. Их стремление к выживанию заставило научиться выращивать и хранить запас пищи для защиты от голода. Поэтому они оставались на благоприятной для жизни территории и создавали аграрные общины. Жизнь в такой общине требовала следования принципам взаимовыручки и взаимопонимания.

Кроме таких законов, на помощь при налаживании контактов с людьми приходят энергия и умение поддерживать хорошие взаимоотношения. Энергия заключается в жизнеспособности и стойком оптимизме. Люди тянутся к подобным индивидам, т. к. чувствуют силу и мощь их характеров. Они в большинстве своем излучают энергию жизни, живительный источник, дающий начало всему. Порой кажется, что подобные люди вечны. Они смотрят на мир широко открытыми глазами и помогают другим познавать новые стороны жизни.

Есть у этих людей и свои слабости: они плохо приспосабливаются к новым условиям, в том числе к питанию и окружающей обстановке. Если они привыкли к чему-то, то малейшее изменение может застать их

врасплох, но в то же время — это хорошая закалка, ведь таким образом они становятся еще сильнее.

Чтобы знать, что из себя представляют носители первой группы крови, имеет смысл привести в пример некоторых, кто не ударил лицом в грязь и в полной мере показал, на что они способны.

Бывший президент США Рональд Рейган — типичный представитель носителей крови первой группы. Недаром тот период, когда он стоял у власти, характеризуется как период определенности, уравновешенности и стойкого оптимизма, которыми он заразил всех вокруг. Он сам никогда не терзался сомнениями и другим не позволял, настойчиво шел вперед, даже если впереди его ничего хорошего не ожидало. Он просто задался своей целью, и ему никто не смел мешать, все равно бесполезно. Он всегда добивался своего.

Как и все представители этой группы, он любил рисковать, при этом демонстрируя свой напор и неукротимый пыл. Его дерзость принесла ему только успех. В народе он был назван «тефлоновым президентом». Проявляя такие качества, как резкость и бескомпромиссность, свойственные всем лидерам и властям предержащим, он добивался своего, но при этом думал о чувствах своего народа.

Имели эту группу крови и разные знаменитые мафиози. Аль Капоне отличался экстремальной жаждой лидировать. Отчаянный картежник, игрок и аферист Джимми Грек любил рисковать, ведь в его жилах текла кровь первой группы.

А бывший президент СССР Михаил Горбачев? Всем известно, что это один из самых заметных людей современности, который не боялся рисковать. У британской королевы Елизаветы II кровь первой группы, как и у ее сына Чарльза, принца Уэльского.

ГРУППА КРОВИ И ЗНАК ЗОДИАКА

Самой распространенной кровью на всех континентах нашей планеты является кровь первой группы. В жилах кроманьонцев и неандертальцев, из которых эволюционировал современный человек, текла именно эта кровь. Примерно 40 тыс. лет назад они были максимально приспособлены к условиям дикой природы, имели все качества и особенности, способствующие выживанию, еще не слишком отличаясь от животных. В связи с этим люди, унаследовавшие эту кровь, обладают недюжинной силой, полны энергии и стремлений интенсивно двигаться, к чему-то стремиться, добиваться недоступного.

Девы, обладающие первой группой крови, в отличие от других представителей знака прекрасно ощущают себя в условиях острой конкурентной борьбы. Даже если конкуренция готова перерасти в конфликт, эти люди не теряют желания борьбы, а, напротив, наполняются еще большей энергией и азартом.

Как известно, большинство Дев — трудоголики. Они настолько верны своему делу, что среди коллег будут непременно выделяться. А поскольку Девы с первой группой крови имеют непреодолимое желание добиваться самых высоких высот, то удачная карьера им обеспечена практически стопроцентно. Девам помогает прекрасная способность анализировать и принимать решения в экстренных обстоятельствах. Именно в то время, когда другие люди теряются и не могут что-то решить, Дева находит выход из положения. И, конечно, получает благодарность и добавляет плюс своему авторитету.

Девы с первой группой крови — неисправимые оптимисты. Они готовы до конца поддерживать человека, попавшего в беду, даже если сами на нуле. Как из-

вестно, Девы, в силу своего знака, считают главным своим предназначением помощь ближнему. Быть кому-то нужным, оказать поддержку, пусть незначительную, — для них одна из главных целей в жизни. Что касается Дев с первой группой крови, помогать другим у них получается гораздо лучше, чем у остальных Дев. В отличие от тех, кто имеет кровь иной группы, Девы с первой группой настолько изобретательны, что окружающие не перестают удивляться их выдумкам. Обратитесь к ним, и решение проблемы придет незамедлительно, а часто — довольно неординарное.

Если Девой что-то задумано, этот человек вряд ли станет рвать на себе волосы в случае неудачи. Скорее всего, он будет долго и упорно добиваться своего, анализируя ошибки, находя подход к людям, которые пока еще не желают идти на уступки.

Девы — принципиальный народ. На протяжении всей жизни они существуют по определенным, только им одним понятным правилам. И убедить их, что подобные требования к себе и окружающим часто не имеют логичной мотивации, — нереально. Такие правила могут быть воспитаны еще в детстве либо взяты из религиозных канонов, и соблюдать многие из них не каждый способен, поскольку мы живем в тисках времени, не дающего нам возможности слишком уж погружаться в себя и быть независимыми от социума. По этой самой причине многим окружающим Девы кажутся немного странными.

Но иногда, чтобы добиться желаемого, Девы готовы поступиться собственными принципами. Таким примером может стать появление мужчины-Девы на шумной вечеринке. И хотя ему придется весь вечер, а то и всю ночь изображать, что ему весело и он прекрасно себя чувствует среди подвыпивших и балдеющих от тара-

рама товарищей, он выдержит это испытание — во имя цели! Поставив точку в задуманном, Дева удовлетворенно вернется домой, в свой совершенно не имеющий ничего общего с современными тусовками мир.

Следует отметить, что для Дев с первой группой крови деньги имеют гораздо большее значение, чем для других представителей знака. Но, в отличие от Тельцов и Козерогов, которым деньги необходимы для ощущения стабильности, они любуются ими, делают вклады в банк, моментально находят им применение. Их влечет дело, дающее прибыль, причем не только одному человеку. Примером может быть создание предприятия, где множество безработных людей найдет стабильный заработок, либо строительство дома с недорогими квартирами, которые в состоянии купить небогатый работающий индивид. Может быть, Дева откроет центр реабилитации больных. В любом случае, многие из них оставляют своими поступками след в истории.

Девы всегда готовы оказать помощь ближнему, оказать материальную и моральную поддержку. Однако следует отметить, что Девы с первой группой крови, всегда энергичные и деятельные, не переносят бездельников, считающих себя неудачниками, завидующих чужому успеху, равно как и нищих, в большинстве своем пропивающих свою жизнь и жизнь своих близких.

В силу своего происхождения от кроманьонцев-«охотников» Девы с первой группой крови достаточно агрессивны, кажется в иные моменты, что они готовы перевернуть весь мир вверх дном. Раздражителями могут быть непунктуальные люди, необязательные партнеры, неряшливые работники, расточительные родственники. Девы склонны скрывать свои эмоции.

Бушевать по какому-либо поводу они считают ниже своего достоинства. Недовольство этого человека можно определить лишь по взгляду. По этой самой причине Девы — достаточно опасный противник для тех, кто решил встать у них на пути. Сопернику очень трудно предугадать следующий шаг, т. к. он не в состоянии предугадать реакции Девы на что-либо.

Иногда их хладнокровие обескураживает окружающих. Когда другие впадают в панику, в состояние шока, Дева продолжает вести себя как обычно. Эта способность часто помогает, вероятно, она и становится причиной, почему представители знака выбирают профессии, связанные с риском. Из-за совокупности ряда факторов, влияющих на их личность, эти люди становятся работниками «Скорой помощи», спасателями и пожарными. К этим факторам можно отнести желание помочь ближнему, способность своим собственным спокойствием остановить панику плюс желание всех обладающих первой группой крови рисковать, выкручиваться из сложных ситуаций и испытывать тяжелые физические нагрузки.

Девы с первой группой крови чувствуют себя прекрасно, если в течение дня им приходится затрачивать большое количество физической энергии. Причиной тому, конечно же, происхождение. Далекие предки были бы съедены грозными представителями животного мира, если бы сами не представляли для них опасность в качестве охотников. Чтобы выжить, требовалось быть не только более умным, чем животное, но и более ловким, бесстрашным. При сидячем образе жизни Девы с первой группой крови плохо себя чувствуют, быстрыми темпами набирают вес, часто заболевают.

Им необходимо заниматься такими видами спор-

та, где существуют интенсивные нагрузки. Аэробика, бег на короткие дистанции, занятия на тренажерах, восточные единоборства, борьба различных видов — все это прекрасный источник здоровья для Дев с первой группой крови.

Девы с первой группой крови — преимущественно люди худощавые, но имеющие хорошо развитую мускулатуру. И она развита в основном не благодаря тренировкам, а от природы. В силу того, что Девы с первой группой крови с детства физически сильны и полны энергии, складывается ощущение, что эти люди представляют собой «вечный двигатель». Но это далеко не так. Не придавая значения своему здоровью, прежде всего из-за подавленного стресса (ведь Девам свойственно скрывать эмоции), Девы к середине жизни приобретают ряд хронических заболеваний. Проблемы возникают прежде всего с нижней частью живота, кишечником.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА

При выборе питания Девам с первой группой крови стоит вспомнить свое происхождение. Как уже сказано, их предки, будучи охотниками, питались мясом, дающим им максимум жизненных сил. Вегетарианское питание противопоказано людям с первой группой крови.

Организм этих Дев справляется с перевариванием больших количеств животной пищи, ведь именно она насыщает их такой энергией, какой не даст ни один продукт растительного происхождения. Дело в том, что желудок Девы содержит большое количество кислоты, способствующей тому, чтобы пища переваривалась быстрыми темпами и питательные вещества ус-

ваивались практически без потерь. Главный источник энергии — темное мясо. Полезны говядина, говяжий фарш. В употреблении этих продуктов нет никаких ограничений. Оленина и баранина тоже полезны, но если у Девы проблемы с желудочно-кишечным трактом, следует обратить внимание на жирность продукта. Имеет смысл перейти на постные мясные изделия. Особо питательны печень и сердце молодых животных, молодая телятина или баранина, т. к. в них меньше токсинов. Крольчатина входит в разряд нейтральных продуктов. Следует ограничить либо вовсе исключить из употребления ветчину, гусятину и бекон.

Птица считается второй по ценности пищей для обладателей первой группы крови. Мясо курицы и куропатки, фазана и перепела, индейки — прекрасный компонент рациона для них.

Пополнять свой организм животным белком Девы могут с помощью рыбы и морепродуктов. У Дев с первой группой на генетическом уровне возможны определенные проблемы со свертываемостью крови, есть даже понятие «жидкая кровь», касающееся этого явления. Рыбий жир влияет на ряд факторов, повышающих уровень свертываемости крови. А еще он необходим Девам в связи с проблемами в кишечнике и щитовидной железе. Он способствует излечению таких заболеваний, как колит, гипотиреоз. Ешьте треску, хека и сельдь, щуку и форель, сардины и осетра, пеламиду и люциана. Моллюски столь же полезны, как и рыба. Очень много питательных для Дев веществ в крабах, омарах, речном раке, устрицах, мидиях, улитках и черепахе. Икру лучше не употреблять, как и копченую лососину. Имеет смысл ограничить употребление всех вышеперечисленных продуктов в маринованном виде.

У обладателей первой группы крови плохая способность к усвоению молочных продуктов. Но поскольку это один из главных источников кальция, им нужно принимать препараты, содержащие этот элемент. Исключать молочную продукцию из рациона полностью Девам не стоит. Хотя бы раз в неделю стоит выпить стакан молока, съесть йогурт либо кусочек сыра. Следует отметить, что нейтральными являются козий сыр, фармер, моцарелла и сливочное масло. Во избежание проблем с пищеварением лучше всего включать в меню соевый сыр и соевое молоко. Это замечательная альтернатива любой молочной продукции.

Если вы не можете определиться в выборе растительного масла, посоветуем льняное и оливковое. Они — прекрасные источники полезных для Дев веществ. Кроме того, Девам, у которых существуют проблемы с сердечно-сосудистой системой, вызванные высоким уровнем холестерина в крови, советуем эти масла как дополнение к основным лекарственным средствам.

Ограничений в употреблении овощей практически не существует. Девам можно есть многие овощи и в неограниченном количестве. Особо полезны шпинат, брокколи, листовая капуста, т. к. они содержат витамин К, улучшающий свертываемость крови. Девам с первой группой крови, в отличие от других, позволяется употребление помидоров, нейтральных для их организмов. Большой питательной ценностью обладают артишок, одуванчик, лук-порей.

Петрушка и красный болгарский перец стимулирующе воздействуют на пищеварительную систему. Водоросли полезны для щитовидной железы, т. к. насыщены йодом. Можно использовать хрен и чеснок. Тыква — прекрасное дополнение вашего рациона. Не

приносят вреда редис, укроп, свекла, огурцы, кабачки всех видов. Зеленый лук и вешенки также являются нейтральными.

Следует остерегаться обычных грибов, ферментированных оливок, т. к. они могут вызывать аллергические реакции. Лектины, которые содержатся в баклажанах и картофеле, могут откладываться вокруг пораженных артритом суставов и усложнять ход болезни. В связи с этим Девам, страдающим артритом, надо исключить из своего рациона продукты семейства пасленовых. А вот кукуруза вообще противопоказана всем обладателям первой группы крови. Она влияет на выработку инсулина, что может привести к заболеванию диабетом и ожирению.

Особо полезны Девам с первой группой крови грецкие орехи и тыквенные семечки. Тыквенные, например, богаты цинком, необходимым для нормальной работы организма. Следует учесть тот факт, что практически у всех Дев существуют проблемы с кишечником. Орехи могут ухудшить состояние толстой кишки. Поэтому их включайте в рацион осторожно.

Ученые установили, что обладатели первой группы крови плохо усваивают любые виды бобовых. Неприятный момент еще и в том, что Девы с первой группой крови гораздо лучше чувствуют себя в том случае, если имеют достаточно высокий уровень мышечной кислотности. А именно бобовые продукты снижают кислотность мышечных тканей. Но полностью исключать из рациона этот вид продуктов не стоит, т. к. они способствуют перевариванию других продуктов, в том числе и мяса. Для Дев это прекрасный способ профилактики желудочных заболеваний, тем более что у обладателей первой группы крови может развиться язва из-за повышенной кислотности желудка. Можно изредка употреблять фасоль, зеле-

ный горошек, соевые бобы и джикаму. Чечевица всех видов противопоказана.

Если рассматривать вопрос относительно злаковых, категоричное «нет» скажите пшенице. Ее лектины нарушают процесс переваривания других продуктов. Клейковина зародыша вмешивается в метаболические процессы. Плохое пищеварение приводит к тому, что питательные элементы не усваиваются, а превращаются в жир. Многие злаковые негативно действуют на Дев с первой группой крови. Если вы любите макаронные изделия, используйте гречневую или рисовую, ржаную и ячменную муку.

В рационе Девы с первой группой крови обязательно должны присутствовать фрукты и ягоды. Они могут заменить многие другие продукты. Важность фруктов состоит прежде всего в том, что многие из них способствуют возникновению щелочной реакции в пищеварительном тракте. Это уменьшает раздражение внутренней оболочки желудка. Такими фруктами являются сливы, чернослив, инжир, а те плоды, в которых много кислоты, исключите. Это апельсины и клубника. Блюда, содержащие кокос, кокосовое масло или дыню, также не стоит употреблять в пищу. Что касается соков, то для обладателей первой группы крови гораздо полезнее овощные соки, чем фруктовые. Главное, чтобы в соке было минимальное содержание сахара. Исключением является лишь ананасовый сок, универсальный, пожалуй, для всех групп крови.

Для Девы с первой группой крови полезны приправы из морских водорослей и некоторые виды «согревающих» специй. Они оказывают успокаивающее воздействие. Не употребляйте уксус и черный перец, воздержитесь от горчицы и майонеза. Безвредными являются мед, сахар и шоколад, но злоупотреблять ими не стоит.

Девам с первой группой крови полезен травяной чай. Любая трава стабилизирует состояние организма и улучшает его защитные механизмы. Для желудка полезна лакрица. Перечная мята и петрушка успокаивают перевозбужденную психику Девы с первой группой крови. Такое же влияние оказывает и шиповник. Обладателям первой группы это очень важно, ведь по своей сущности они агрессивны и с трудом контролируют эмоции. Тем Девам, которые не стремятся похудеть, можно позволить некоторое количество пива. Кофе противопоказано. Оно способствует увеличению кислотности в желудке, а это, как известно, опасно для данных людей.

ОСНОВНЫЕ БОЛЕЗНИ ЗНАКА

Мы упомянули, что у Девы наиболее подвержены деформации или заболеваниям нижняя часть живота и кишечник. Группа крови своеобразно воздействует на представителя того или иного знака, делая его либо более устойчивым в борьбе с возникновением болезней, либо более подверженным им.

Как известно, для всех Дев вообще большую опасность представляет стресс, поскольку они практически не умеют или не хотят освобождаться от отрицательной энергии, внутренне переживая все свои проблемы. В результате стресс перерастает в длительную или хроническую депрессию, излечить которую способен только квалифицированный психолог. Но поскольку к такому специалисту Деву не заманить ни за какие коврижки, возникают серьезные заболевания. Бессонница и головные боли — их предвестники.

Что касается особ с первой группой крови, то они более устойчивы к стрессу, чем, например, обладате-

ли второй. Но этим Девам необходимо гораздо больше времени, чтобы выйти из психотравмирующей ситуации, чем другим представителям знака. Адреналин и норадреналин, выделяющийся у Дев в достаточно большом количестве, позволяют моментально реагировать на опасность. Ученые доказали, что выделение норадреналина у Дев с первой группой крови происходит из-за накопившегося в их душе гнева и агрессии. К сожалению, подобное состояние характерно для обладателей первой группы крови. Совет в подобной ситуации один — научиться разряжаться любым способом.

Но Деву нельзя назвать слишком агрессивным знаком, поэтому вероятность перенапряжения у них гораздо меньшая, чем, скажем, у Скорпионов с этой группой крови.

Видимо, поэтому Девы с первой группой крови часто подвержены неврастении или нервной слабости, т. е. нервному истощению, переутомлению. Развивается заболевание под влиянием продолжительных психических травматизаций. Они ведут к недосыпанию, усталости. Причиной тому — пребывание в тревожном состоянии из-за неблагоприятных условий в семье, на работе. Ситуация развивается постепенно. Симптомами являются повышенная раздражительность и быстрая утомляемость. Постоянно мучают головные боли. Нарушаются функции вегетативной нервной системы, появляется потливость, учащаются позывы к мочеиспусканию, сердцебиение, снижается аппетит и нарушаются функции кишечника.

Для представителей знака Дева существует риск сердечно-сосудистых заболеваний из-за непереносимости углеводов. Жир, содержащийся в пище, не так опасен для них, как жир, образующийся в организ-

ме в результате неправильного питания. Вот по какой причине обладателям первой группы крови стоит опасаться большого содержания углеводов в пище.

Избыток углеводов ведет к повышенному содержанию холестерина в крови. Все эти моменты приводят к таким заболеваниям, как гипертония. Это болезнь хроническая, она характерна различными клиническими проявлениями — в зависимости от стадии недуга. Наиболее частая — церебральная форма — выражается в упорных головных болях, сопровождающихся рвотой. Нередки нарушения мозгового кровообращения и инсульты вследствие кровоизлияний в мозг.

Желудочно-кишечные заболевания угнетают и приводят в упадок нервную, железистую и мышечную ткани органов пищеварения. Это гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтериты и колиты. Исцелить больные волокна и клетки, восстановить их нормальную функцию — задача, которую необходимо решить в процессе рационального обмена. Ее выполнению и способствует питание по группам крови. В продуктах, которые предписаны именно обладателям первой группы крови, содержатся необходимые человеку природные биологически активные вещества и живая энергия.

Если рассматривать ряд заболеваний желудочно-кишечного тракта, то среди прочих выделяется хронический энтерит. Многие Девы подвержены риску этого заболевания. Причины его самые разнообразные. Это прежде всего инфекции (тиф, дизентерия, сальмонеллез), дисбактериоз — нарушение микробного равновесия в кишечнике, нерегулярное питание, еда всухомятку, хроническая перегрузка желудка трудно перевариваемой пищей, радиоактивное облучение, злоупотребление алкоголем. У больных появляются боли в области пупка, запоры чередуются поносом.

Медицина различает острый и хронический гастриты. Возникновение острого зависит от ряда факторов. Это, как правило, последствия термического, химического, механического и бактериального воздействия. Когда человек заболевает гастритом, то при малейшем отклонении от правильной диеты у него появляются тошнота, рвота. У некоторых больных исчезает аппетит, начинаются головные боли и головокружение. В ряде случаев повышается температура до 38° и выше. При хроническом гастрите некоторые больные продолжают употреблять острую и пряную пищу в значительных количествах, что вызывает у них обильное слюноотделение, чувство тяжести и разбитости в организме.

У всех Дев, а у обладателей первой группы крови особенно, нередки проблемы с кишечником. Одна из них — острое заболевание кишечника (тонкой и толстой кишок). Особенно неприятно то, что заболевание сопровождается поражением слизистой оболочки желудка. У Дев поражение происходит из-за употребления продуктов низкого качества. Иными словами, причиной могут быть инфицированные микроорганизмами продукты или потребление большого количества трудно перевариваемой либо несовместимой пищи. Обычно заболевание приобретает тяжелые формы за короткий промежуток времени (3 — 4 ч), сопровождается повышением температуры, поносом, вздутием живота. Предупредить его Девы с первой группой крови могут, если будут подбирать рацион не с точки зрения «хочу вот это», а с позиций полезности и сбалансированности пищи. Пища должна быть безопасной не только в плане гигиены, но и с учетом совместимости продуктов.

Женщины-Девы склонны к гинекологическим заболеваниям. Не исключены эрозии шейки матки и

воспаления влагалища. Девы «зарабатывают» ряд гинекологических заболеваний уже в среднем возрасте, порой из-за нерегулярности половых отношений. Для обладателей первой группы крови характерно такое заболевание, как аменорея, т. е. отсутствие менструаций. Причины также могут быть различными. Это осложнения после инфекционных заболеваний, тяжелых интоксикаций (курение, алкоголизм, свинцовые отравления), алиментарных нарушений (недостаточность и неполноценность питания), поражений сердечно-сосудистой системы, нервно-психических, гормональных расстройств. Перечень причин до конца не исчерпан.

Отметим, что у Девы с первой группой крови сильно выражен предменструальный синдром. Он проявляется за 7 — 10 дней до начала менструаций увеличением веса тела, видимыми отеками, тошнотой, рвотой, головокружениями, головными болями, резкой раздражительностью и депрессией. У нерожавших женщин может возникать и альгодисменорея (болезненные менструации). Проблемы возникают из-за определенных препятствий к оттоку крови, например, из-за механических или воспалительных изменений в придатках, тазовой брюшине, в связи с гормональными расстройствами, проблемами нервной системы. У некоторых женщин-Дев случается воспаление наружных половых органов. Такое заболевание носит название «вульвит». Воспаление происходит в результате раздражений на фоне механических, химических воздействий, раздражения мочой при диабете. У больной начинаются тянущие боли, зуд, жжение и боли при движении.

Для Девы нарушение обмена веществ опасно из-за возможности появления такого заболевания, как печеночная недостаточность. Причиной является ги-

бель таких важных составляющих, как гепатоциды, в результате чего начинаются нарушения многочисленных и крайне важных функций этого органа. Проявление печеночной недостаточности объясняется расстройством желчеобразования и желчеотделения, сбоями в антитоксической функции печени, что, в принципе, является прямым следствием нарушения обмена веществ.

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы — бывает острым и хроническим. Такое заболевание может возникнуть у Девы вследствие желчекаменной болезни, отравления различными химическими веществами, а также ряда инфекционных заболеваний (вирусным гепатитом, эпидемическим паротитом). Переедание и неполноценное питание также входят в это число.

Стоматиты у Дев с первой группой крови возникают чаще, чем у других, и протекают тяжелее. Виной тому — дрожжевая инфекция. Болезнь характеризуется поражением слизистой оболочки полости рта. Это поражение может быть дистрофическим и воспалительным. Причинами становятся недостаточная гигиена полости рта, инфекционные заболевания, авитаминозы, заболевания крови, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта.

Еще одна неприятность для Дев с первой группой крови — пародонтоз. Его развитию сопутствуют отложение зубного камня, нарушения прикуса, эндокринные расстройства, болезни обмена веществ, авитаминозы, но особое значение имеют заболевания внутренних органов. Симптомы — кровоточивость десен, особенно при приеме пищи и чистке зубов. Разрушается связывающий аппарат зуба, и волокна пародонта теряют эластичность, возникает патологическая подвижность и смещение зубов. Возможно гноетечение.

Наличие воспалительных очагов может стать причиной хронической интоксикации.

Природой ряд органов Дев с первой группой крови защищен от онкологических заболеваний. Речь идет о легких, желудке, поджелудочной железе, пищеводе и ротовой полости, мозге и нервной системе, щитовидной железе. Относительно низок уровень риска возникновения рака кости. Существует риск онкозаболевания молочной железы, мочевого пузыря.

Рецепты блюд

САЛАТ ГРИБНОЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Требуется: 200 г цветной капусты и шампиньонов, 250 г несладкого йогурта, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, листья салата, сливочное масло, зелень, соль.

Способ приготовления. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде в течение 10 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и мелко нарежьте. Грибы отварите, обжарьте вместе с луком в сливочном масле, остудите и смешайте с капустой. Всю эту массу выложите на тщательно промытые листья салата и залейте соусом. Для соуса чеснок выдавите в йогурт и перемешайте. Украсьте зеленью и измельченным вареным яйцом.

ЛАПШЕВНИК С ЯЙЦОМ

Требуется: 1,5 — 2 л мясного бульона, 2 головки репчатого лука, 30 г кулинарного жира, 2—3 яйца, 100 г зелени. Для лапши: 200 г муки, 30 г воды, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления. Для лапши замесите кру-

тое тесто, оставьте его на 20 — 30 мин. Затем тонко раскатайте и разрежьте на полоски шириной в 5 — 10 см. Полоски, обваленные в муке, сложите одна на другую и нашинкуйте, разложите лапшу тонким слоем и подсушите. Лук нашинкуйте и спассеруйте с жиром, опустите в закипевший бульон. Когда бульон закипит, заложите в него лапшу, предварительно просеяв ее от муки через сито. Яйца сварите вкрутую.

Перед подачей добавьте в лапшевник мелко порубленные яйца. Вареные яйца можно также разрезать на половинки вдоль и положить по две в каждую тарелку, залить их лапшой. Подавайте лапшевник, посыпав каждую порцию зеленью.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

Требуется: 500 г говядины, по 100 г риса, маргарина и капусты, 50 г репчатого лука, 200 г помидоров, 400 г картофеля, соль по вкусу.

Способ приготовления. Говядину нарежьте ломтями, картофель кубиками. Все отдельно обжарьте на маргарине. Капусту ошпарьте подсоленным кипятком (10 г соли на 1 л воды), репчатый лук обжарьте на маргарине. В сотейник уложите подготовленные овощи слоями, на них мясо и рис. Сверху положите нарезанные половинками помидоры, залейте все бульоном и тушите до готовности мяса.

ПЕЧЕНЬЕ «МАЛЕНЬКИЙ РАЙ»

Требуется: по 200 г муки, сливочного масла и твердого сыра, 1 стакан любого джема.

Способ приготовления. Взбейте сливочное масло, постепенно добавляя в него муку и измельченный

сыр. Раскатайте готовое тесто до толщины в 0,5 см и вырежьте небольшие кружочки. Соедините их джемом и выпекайте в духовке при средней температуре.

«МАЛИНОВЫЙ РАЙ»

Требуется: 500 г ряженки, 50 г ягод малины, 5 ст. л. яблочного сока, 4 ч. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Ряженку охладите и вылейте в глубокую керамическую или фаянсовую посуду. Засыпьте туда сахарную пудру и взбейте до частичного растворения сахарных кристалликов. Не переставая взбивать, влейте в ряженку яблочный сок тонкой струйкой. Затем тщательно взбейте полученную смесь до однородной массы. Малину промойте холодной водой и дайте воде стечь. После этого ягоды добавьте в ряженку и размешайте смесь ложкой. Подавайте охлажденным.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

Требуется: 500 мл воды, 100 г шиповника, 40 г изюма, 50 г сахара.

Способ приготовления. Ягоды шиповника (свежие или сушеные) тщательно промойте горстями под струей холодной воды. Вскипятите воду, половиной ее залейте шиповник. Поставьте настаиваться на 15 — 20 мин в теплое место. Когда шиповник настоится и немного остынет, процедите отвар два раза через марлю. Остатки шиповника выжмите и залейте кипятком еще раз. Настаивайте 30 мин. Затем снова процедите и соедините отвары. Добавьте в напиток изюм и засыпьте сахар. Перемешайте до полного растворения сахара. Напиток можно пить как теплым, так и охлажденным.

Часть II

ВТОРАЯ ГРУППА КРОВИ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ КРОВИ

II Носители второй группы крови стали появляться 15 — 20 тыс. лет назад, когда произошла неолитическая революция и присваивающий вид хозяйства заменился на производящий, т. е. охотник занялся земледелием, стал включать в свой рацион больше растительной пищи. Поэтому самый полезный тип питания для людей с этой группой крови — вегетарианство. Такое питание удовлетворяло потребности организма в белках в первую очередь за счет растений и злаков.

Представители этой группы обладали иммунной системой, резко отличавшейся от иммунной системы носителей крови других групп. В то время вместе скапливалось все больше людей, и они должны были бороться с инфекциями, которые быстро распространялись в условиях скученности. В итоге у людей с этой группой крови в процессе эволюции развилась иммунная система, позволяющая им лучше других бороться с инфекциями и бактериями. Носителей второй группы крови называют «земледельцами».

Несмотря на то что иногда у них проявляются медлительность и слабоволие, они добросовестно относятся к любому делу, отличаются высокой исполнительностью и осторожностью, любят анализировать, всегда прислушиваются к мнению других. Эмо-

ции не одерживают верх, как у представителей других групп крови. Они умеют здраво мыслить и хладнокровно подходят к делу. В профессиональной деятельности уверенно идут вперед, никогда ничего не упускают из вида. Считают, что малейшая деталь может помочь им сориентироваться в пространстве и даст необходимый толчок к дальнейшему продвижению вперед. Но есть и недостаток, характерный для представителей этой группы крови. Если что-то выбивает их из колеи, то они не идут за советом, а пытаются пережить в одиночку. Стресс настолько может подавить их, что они забудут о том, что рядом есть близкие, готовые прийти на помощь. Всего они добиваются сами, без чьей-либо помощи.

На них можно положиться, потому что они не любят разочаровывать остальных. Это хороший, законопослушный подчиненный, который знает, что от него может зависеть судьба общего дела. Недаром японцы при наборе на работу сотрудников выясняют принадлежность к той или иной группе крови. Это им помогает построить организацию так, чтобы она работала слаженно и реально приближалась к цели. Если люди со второй группой крови не берутся за какое-либо дело, это означает, что они не смогут оправдать чужих надежд. Но если они согласились, можно быть уверенным, что работа передана в надежные руки. Они любят, когда им доверяют, поэтому стараются сделать все на пять баллов.

То же самое относится и к сфере дружеских отношений. Лучше друга не найти. Конечно, друзей выбирают не по крови, так что не стоит зацикливаться на этом, но не помешает знать, что носитель второй группы крови — надежный и верный друг. Именно

про него сказано: «Друг тебя не бросит, лишнего не спросит, вот что значит настоящий, верный друг».

Этот человек любит гармонию, спокойствие и порядок. Всего, что может вывести его из себя, он пытается избегать. Когда назревает конфликт, он всячески пытается его предотвратить и, если не получается, отходит в сторону. Во времена их предков, когда начались междоусобные войны из-за увеличения численности народов, носители этой группы крови не любили спорить. Они привыкли жить в мире и согласии со своими соседями. Но время сделало свое дело: охотничьи угодья истощились, были уничтожены стада дикого скота и лошадей, еды на всех не хватало, люди были вынуждены мигрировать. И они уходили на новые места, осваивали там земли, все более превращаясь в хлебопашцев.

В коллективе этот человек хорошо себя проявляет, поскольку умеет находить общий язык с людьми. Можно даже сказать, что он видит человека насквозь и к каждому найдет подход. Он всегда доброжелательно настроен к окружающим, его нельзя назвать «белой вороной». Он тонко чувствует малейший нюанс, ведущий к дисгармонии, и сразу же пытается исправить положение.

Чувствительная натура помогает этому человеку уживаться в любом коллективе, поскольку никто не желает ему зла, не смеет ставить палки в колеса: ведь он может за себя постоять. Но в это его умение лучше не углубляться. Этому человеку свойственны раздражительность и резкость. Его трудно вывести из себя, хотя бывает и такое. Люди, которые давно знают этого человека, привыкают к его выходкам, но остальным приходится несладко.

У носителя данной группы крови есть свои сла-

бости — упрямство и неспособность расслабляться. Он может днями и ночами выполнять порученную ему работу. Даже когда он чувствует усталость, его не остановить. Он всегда нацелен на то, чтобы закончить начатое дело. Это чревато проблемами со здоровьем, хотя он может приспособиться к новым условиям питания и окружающей среды. В душе этот человек — романтик, но иногда бывает упрямым и раздражительным.

Носитель этой группы крови плохо приспособлен к лидерству, но при известных усилиях способен руководить. Если судьба уготовила им попасть на самый верх, то они не растеряются, а проявят терпение и научатся находить мирный выход из любой неприятной ситуации. Яркие представители людей со второй группой крови — бывшие президенты США Линдон Джонсон, Ричард Никсон и Джимми Картер. Каждый из них проявил блестящие способности на посту президента. Но они всегда старались взять все на себя, ни с кем не советуясь. Это и стало причиной того, что никто из них долго не оставался на этом посту.

Всем известен Адольф Гитлер, в чьих жилах текла вторая группа крови. Нельзя считать, что присущие ему качества — одержимость и жестокость, — свойственны всем представителям этой группы крови. Его главная особенность — экстраординарная чувствительность, которая и привела его в конечном счете к безумию.

ГРУППА КРОВИ И ЗНАК ЗОДИАКА

Грандиозные перемены с человеком и его кровью произошли в период от 25 до 15 тыс. лет до нашей эры. Люди стали объединяться совершенно по иному

принципу, чем раньше. Теперь это было не племя охотников, с дикими воплями гоняющееся за добычей, а община, где уже существовала стабильность, когда люди совместно начинали отвоевывать делянки у леса, распахивали земли, окультуривали растения, приручали животных. Способность к интенсивным физическим нагрузкам уже не была столь важным моментом в жизни людей, как раньше. Теперь человеку стало гораздо важнее научиться жить в коллективе, работать неторопливо, но с умом. Такие моменты и заложили в человека, обладателя второй группы крови, ряд признаков и особенностей.

Совместное проживание периодически приводило к вспышкам различного рода инфекционных заболеваний, вследствие чего Девы со второй группой крови выработали в себе хорошую сопротивляемость к различного рода инфекциям.

Наличие второй группы крови у Дев проявляется весьма интересно. Сочетание особенностей характера и физического состояния, свойственных знаку и группе крови, создает неповторимый образ. Прежде всего это образ человека, имеющего талант потрясающе ладить с людьми, стремящегося к совершенству и желающего жить в идеальном мире. Но Деву вряд ли можно назвать мечтателем. Этот человек реалистичен и делает определенные шаги только в случае, если твердо уверен в успехе.

Девы, имеющие вторую группу крови, обладают великолепной способностью миротворчества. Они могут помирить самых ярых соперников и ненавистных врагов. Причем при общении у собеседника возникает ощущение, что Дева видит его насквозь. Часто Девы выбирают профессии, в которых они проявля-

ют все свои таланты в общении с людьми. Он может поддержать разговор на любые темы, разбавить неловкую обстановку шуткой, сказать душевные слова, если кому-то совсем тяжко. Поэтому среди таких Дев много психологов, юристов, учителей и журналистов, сотрудников детских садов и иных воспитательных заведений.

В связи со своим стремлением к идеальному порядку и рациональности Девы со второй группой крови любят поучать тех, чье поведение идет вразрез с их принципами. Иногда эта манера поведения резко раздражает окружающих. И это несмотря на то, что Девы со второй группой крови очень деликатны. Как правило, если они делают кому-то замечание, то максимально осторожно. Осторожно, но слишком часто. Если Дева не желает нарываться на неприятности, ей лучше обращать внимание на свои недостатки, а не на чужие, тем более что представители этого знака самокритикой не отличаются.

Следует отметить, что Девы со второй группой крови имеют ряд преимуществ по сравнению с другими представителями этого знака. Дело в том, что они очень стеснительны. В коллективе они скорее сторонние наблюдатели, чем участники беседы. В связи с этим качеством Девам трудно найти спутника или спутницу жизни или хотя бы компанию по душе. Подобная характеристика в меньшей мере подходит Девам со второй группой крови. Для них общение — одно из главных составляющих жизни. Хотя нельзя сказать, что одиночество угнетает этого человека. Он чувствует себя вполне комфортно как один, так и в окружении других людей.

Будучи идеалистом, Дева старается любое обще-



ние сделать максимально приятным. Нежелательных собеседников этот человек избегает. Примечательно, что Девы со второй группой крови становятся любимцами публики в среднем возрасте, т. к. в этот период они уже сумели завоевать авторитет. Этот авторитет связан с профессиональными качествами и накопленным опытом. Так складывается ситуация по той причине, что в детском и подростковом возрасте авторитет заслуживается совсем другим образом.

Если кто-то попытается заинтриговать Деву со второй группой крови чем-то необыкновенным, например возможностью получить крупный выигрыш или провернуть денежную махинацию, можно точно сказать, что обратился он не по адресу. Нервные перенапряжения подобного рода неприемлемы для Девы. Представителю этого знака необходима стабильность во всем. Спокойствие и надежность — основные составляющие, при которых прекрасно себя чувствует обладатель второй группы крови. В результате Дева со второй группой крови всегда держится вдалеке от ненадежных проектов, тем более если они «попахивают» криминалом.

Такие люди скорее пойдут работать в авторитетную фирму, история которой уходит в прошлое столетие, чем займутся перспективным проектом, связанным с новейшими технологиями. Девы весьма консервативны и в других вопросах жизни, например, связанных с семьей, со здоровьем. В устройстве их жилища присутствует четкое распределение всех функциональных зон: ничего лишнего, во всем порядок и простота. Каждый предмет несет определенную нагрузку, предметов для красоты практически нет. В одежде предпочитает максимум удобств, разного

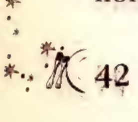
рода бижутерия не для Девы. Несмотря на то что жилище Девы описано столь непривлекательно, оно притягивает людей. Знак Девы символизирует дом здоровья. Особенно это касается человека, состоящего в браке. Его дом всегда полон гостей, ведь представители второй группы от природы коммуникабельны и созданы жить в коллективе.

Девам со второй группой крови не подходят виды спорта, требующие тяжелых, изнурительных тренировок. Статичные занятия хорошо воздействуют на здоровье Девы. Такие виды, как йога, китайская гимнастика, — великолепная возможность поддерживать свой организм в форме. Следует избегать тяжелых перегрузок не только в спорте, нужно избегать физической работы, сильно напрягающей брюшные мышцы. Если вы выберете упражнения или иной вид активности, укрепляющей или расслабляющей склонные к болезненности мышцы, это окажет благотворное влияние на ваш организм.

Как упомянуто, Девы очень трепетно относятся ко всем проявлениям своего здоровья и любые легкие недомогания относят к разряду смертельных. Вследствие этого у Девы всегда в аптечке гора лекарств и разного рода снадобий.

Обладатели второй группы крови всегда готовы прийти на помощь другим. В связи с этим, если у кого-то что-то заболит, ближайшим «медпунктом» окажется именно этот человек. Ориентируясь на подобный момент, можно считать, что среди Дев со второй группой крови много врачей или иных специалистов, работающих в области медицины.

Еще один важный момент. Девы со второй группой крови могут оказаться озабоченными вопросами



диеты, что говорит о возможности отклонений в здоровье, в первую очередь в желудочно-кишечном тракте. Человек из-за определенных ограничений не дает организму полноценного питания, делаясь мишенью для разнообразных болезней.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА

Для представителей знака Дева, наделенных второй группой крови, применение в пищу животных жиров может оказаться весьма плачевным. Большое количество болезней, возникающих у такого человека, — следствие неправильного питания. А виной всему состав крови. «Земледельцы», т. е. обладатели второй группы крови, издревле приспособили себя к употреблению пищи растительного происхождения.

Все вышесказанное повлияло на современных людей со второй группой крови. Для них предпочтительней, например, растительный белок, а не животный, тогда как люди с первой группой крови без мяса практически не смогут поддерживать нормальное состояние организма. Девам со второй группой крови животную пищу должно заменить соевое «мясо», т. к. из-за мяса обычного в организме увеличивается содержание токсинов и запас осуществляется не в виде белка мышечной ткани, а в виде жира. Исключительными источниками мяса могут быть курятина и индейка.

Некоторое количество животного белка все же необходимо. Лучше всего, если этот белок Дева получит из морепродуктов. Рыбу можно употреблять 3—4 раза в неделю. Полезны для Дев со второй группой крови карп, светлоперый судак, радужная форель, лососевые, сардины, океаническая сельдь и желтый окунь.

Не принесут вреда организму щука, акула, корюшка, осетр, морона. Но не ешьте слишком нежное мясо белуги. Такие виды морепродуктов, как анчоусы, омары и лангусты, мидии и креветки, противопоказаны этим Девам.

Яйца и молочные продукты старайтесь заменять соевым сыром и соевым молоком. Нейтральны для Девы со второй группой крови сыры фармер и моцарелла, козий сыр и козье молоко, мороженое и плавленый сыр. Диетологи запрещают употреблять сливочное масло, сливочный сыр, эдэмский сыр.

Замечательно, если Девы в рацион включают адаптогены — растения, способствующие повышению иммунитета и устойчивости к стрессовым ситуациям. Из наиболее известных адаптогенов можно выделить женьшень. Он полезен для центральной нервной системы, улучшает мозговую деятельность. Это имеет особенно важное значение, ведь Девы со второй группой крови предпочитают умственный труд физическому.

Базилик способствует наиболее адекватной реакции Девы на стрессы. Для наилучшей адаптации организма к вредным факторам внешней среды необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие определенное количество витаминов C, B_1, B_5, и B_6. «Живые» кисломолочные продукты (йогурт или кефир) — замечательный источник полезной микрофлоры. Натуральное молоко Девам, имеющим вторую группу крови, противопоказано.

Бобы можно назвать источником здоровья для человека, обладающего второй группой крови. Это прекрасный источник растительного белка. Среди подобных продуктов — некоторые виды фасоли, чечевица, соя (хлеб из соевой муки, соевый сыр, соевое молоко).

Полезен для Дев хлеб из пророщенных зерен пшеницы, из соевой и рисовой муки. Прекрасно, если в рационе этого человека будут гречневая крупа, овсяная мука, ржаная. Стоит попробовать макароны из артишока. Мука из твердой пшеницы также не окажет вредного воздействия на организм обладателя второй группы крови.

Артишок, свекольная ботва, цикорий, хрен и кольраби — не только возможны, но и полезны. Петрушка, шпинат, тыква и пастернак также содержат множество питательных веществ, необходимых Девам. Включайте в свой рацион редис и грибы-вешенки, салат, цветную капусту и зеленый лук.

Из множества овощей можно выделить и те, которые противопоказаны обладателям второй группы крови. Таковыми являются краснокочанная капуста, обычные грибы, черные оливки. Они наносят вред организму, в котором течет кровь второй группы.

Замечательно, если представители этой категории людей введут в свой рацион квашеные бобовые, зерновые, корнеплоды, овощи, зелень, фрукты. Эти продукты — потрясающие антиоксиданты. Девам со второй группой крови диетологи рекомендуют употреблять в пищу некоторое количество лимонов и лимонного сока. Прекрасно помогает пищеварению ананас, а вот что касается апельсинов, то рекомендации совсем иные. От их употребления стоит воздержаться. Пищеварение замедляют также бананы. Их лектины вредны Девам со второй группой крови.

Не все виды растительного масла полезны Девам со второй группой крови. Применяйте в качестве заправки к блюдам льняное, подсолнечное, соевое, масло грецкого ореха. Хлопковое и кукурузное — вредны. Если вы любитель остренького и различных приправ,

стоит придерживаться определенных ограничений, например, обходитесь без горчицы с уксусом. Кстати, без уксуса горчица вполне безвредна для организма. Имбирь, петрушка и патока могут стать прекрасным компонентом вашего стола.

Для обладателей рассматриваемой нами группы крови источником энергии являются семя льна, грецкие орехи, арахис, а вот фисташки употреблять в пищу не стоит, ну а если очень хочется — то в ограниченном количестве. Прекрасно, если Девы включают в меню листовую капусту и артишок. Чеснок — лекарство от всех болезней для людей со второй группой крови.

Среди множества овощей следует избегать баклажанов, оливок, маринованных огурцов, помидоров и томатного сока.

ОСНОВНЫЕ БОЛЕЗНИ ЗНАКА

Девам со второй группой крови трудно адаптироваться в условиях современной жизни, особенно если она протекает в большом городе. Наличие постоянного стресса, когда всюду нужно спешить, быть предельно внимательным, для Девы чреваты последствиями. Это приводит к истощению нервной системы. У Девы начинаются головные боли, возникает бессонница. Причиной мигреней может стать несоблюдение режима дня.

Дисциплинированные в этом плане Девы гораздо устойчивее к отрицательным внешним факторам. Но, как известно, многие из них настолько фанатичны по отношению к делу, которым занимаются, что готовы проводить на работе целые сутки, а потом страдают от множества недугов. В их числе многочисленные инфекционные заболевания, которыми наиболее час-

то болеют именно «землепашцы». Для исключения подобного негативного влияния необходимо спать не менее 8 ч в сутки и лучше, если ночной сон будет начинаться не позднее 23 ч. Девам со второй группой крови жизненно необходима солнечная энергия, т. к. сами по себе эти люди достаточно апатичны и медлительны. Отсутствие солнца, пасмурная погода не только пагубно влияют на настроение, но и способствуют упадку сил Девы.

Если обладатели второй группы крови не будут устранять факторы стресса из своей жизни (пребывание в толпе, финансовые проблемы, тревога за других, громкий шум, избыточные физические нагрузки, избыток сахара и крахмала в рационе, завтрак, состоящий из углеводных продуктов), вовремя не обратятся к специалисту, то может возникнуть обсессивно-компульсивное расстройство. У таких людей часто понижен уровень мелатонина. Не исключено, что доктор посоветует употребление препарата, содержащего мелатонин.

У Девы со второй группой крови достаточно высокий базовый уровень кортизола. По сравнению с другими людьми у них при возникновении стресса процесс выделения кортизола начинается с более высокой величины. Часто из-за повышенного уровня кортизола они становятся жертвами гипертонии и инсульта, у них возникают психические расстройства, старческое слабоумие и болезнь Альцгеймера. К тому же представители этого знака приобретают склероз и различного рода опухоли. Диспепсия также достаточно часто встречается у обладателей этого знака.

Многие заболевания того или иного органа связаны с нарушением обмена веществ. Последствием этого становятся зашлакованность, скопление токси-

нов, ожирение. Окружающая среда пагубно влияет на любой организм. Но люди, имеющие иную группу крови, справляются с факторами внешней среды быстрее и проще, чем Девы со второй группой. В связи с этим необходимо периодически проводить ряд профилактических мер, способствующих очистке организма, а также обследовать желудочно-кишечный тракт. Если возникли какие-либо отклонения от нормы, необходимо начинать лечение. Организм Девы со второй группой крови имеет маленькую сопротивляемость, поэтому, если не лечить заболевание, оно начнет прогрессировать быстрыми темпами.

Нарушение обмена веществ может вызвать у Девы со второй группой крови диабет. Он может быть сахарным и несахарным. Несахарный характеризуется поражением диэнцефально-гипофизарной области нейроинфекцией (одним из факторов может быть вирусный грипп). Недостаток антидиуретического гормона ведет к снижению реабсорбции воды канальцами почек и снижению гидрофильности тканей. У больного возникают сильная жажда, сухость во рту, обильное мочеиспускание, потеря веса, сухая кожа, атрофия мышц, отсутствие сахара в моче, низкое количество сахара в крови.

Диабет сахарный отражается склеротическими процессами и кровоизлияниями в поджелудочной железе. Механические и психические травмы, нарушающие функцию центральной нервной системы, могут содействовать нарушению углеводного обмена. Причиной этого может быть инсулярная недостаточность. Образующиеся при определенных условиях в организме больного диабетом антитела инактивируют белковую структуру инсулина. Болезнь характеризуется усилением жажды и аппетита. Увеличивается

количество выделяемой мочи. Уменьшается вес тела, снижается работоспособность, нарастает адинамия. Больных беспокоит зуд кожи. Количество сахара в крови увеличивается. Появляется сахар в моче. Растет удельный вес мочи. Нарушается белковый и жировой обмен.

Девы с нарушенным обменом веществ могут также страдать ожирением. Эта болезнь свойственна людям любого возраста и характеризуется чрезмерным развитием жировой клетчатки, что влечет за собой появление избыточного веса. У больных появляется сердечная недостаточность, они жалуются на одышку, удушье. Появляются отеки нижних конечностей. Нарушается функция кишечника, возникают частые запоры, сонливость, метеоризм.

Распространены среди Дев со второй группой крови инфекционные заболевания. Обладатели этой группы крови склонны к ним в результате причин, возникших в глубокой древности, когда «землепашцы» впервые стали жить столь большим и постоянным коллективом. Корь, скарлатина, грипп и иные инфекции могут стать причиной заболевания суставов. Когда удается установить, что заболевание костно-суставного аппарата вызвано инфицированием организма определенными микробами, речь идет о так называемом специфическом инфекционном заболевании сустава — артрите. Часто артрит начинается и из-за нарушения обмена веществ. Подобным образом обстоит дело с артритом на почве расстройства функций эндокринных желез. Атаки ревматизма могут быть обусловлены, кроме инфекций, рядом вредных воздействий — охлаждением, излишним умственным, физическим и нервным напряжением.

Для женщин со второй группой крови опасность представляет оофорит. Это воспаление яичников, вы-

званное инфицированием стрепто-стафилококками, гонококком, обычно связано с воспалением труб, клетчатки, брюшины. При развитии гнойника может даже образоваться тубоовариальная воспалительная опухоль. При этом заболевании женщину начинают мучить боли в нижней части живота, высокая температура, возникает озноб, нарушается менструальный цикл. Опущение влагалища, матки — неприятные последствия неполноценного развития, родовых травм, тяжелой физической работы, инволюционных процессов. Различают опущение, частичное и полное выпадение стенок влагалища и матки. Больные жалуются на тянущие боли в нижней части живота, боли в пояснице.

Можно сказать, что у Девы со второй группой крови уровень адреналина в обычном состоянии гораздо выше, чем у остальных представителей этого знака. В связи с этим при возникновении стрессовой ситуации адреналин подскакивает до опасного уровня. К счастью, обладатели второй группы крови имеют способность быстрыми темпами и максимально расщеплять его и выводить. Кроме того, у обладателей этой группы повышенная свертываемость крови.

Многие Девы страдают от проблем, связанных с таким важным органом, как почки. В результате того, что нарушена выделительная функция почек, и это привело к расстройству гомеостаза внутренней среды организма, может возникнуть такое заболевание, как почечная недостаточность, или уремия хроническая. Человек начинает жаловаться на проблемы со сном, пониженную работоспособность, нарушение аппетита. Впоследствии появляются тошнота, расстройство стула, кожный зуд, что вызвано выделением мочевины потовыми железами.

У Девы со второй группой крови может возник-

нуть такая проблема, как пиэлит — острый и хронический. Это воспаление почечных лоханок. Оно может быть односторонним и двусторонним. Возбудители этого заболевания — кишечная палочка, энтерококки, стафилококки. Занос инфекции происходит чаще всего из нижележащих мочевых путей, но может начаться также гематогенно и лимфогенно. Характеризуется лихорадкой в самых ранних стадиях развития болезни, общей интоксикацией — недомоганием, головной болью, болью в мышцах, пояснице, частым и болезненным мочеиспусканием. Цистит может быть вызван инфекцией, общей или местной. К общей относят грипп, ангину. Инфицирование мочевого пузыря происходит при воспалительных процессах в почках, лоханках, половых органах. У больного частое и болезненное мочеиспускание. Появляется в некоторых случаях озноб. В моче возможна примесь гноя, крови. Характерно общее недомогание, сужение уретры.

Как известно, обладатели второй группы крови подвержены заболеваниям желудочно-кишечного тракта. У Девы кишечник — слабое место. В результате этого два негативных признака только усиливаются в одном человеке. Болезни, связанные с кишечником, часто возникают в результате систематического нарушения режима питания и включения в меню противопоказанных продуктов. Запор остро возникает при инфекциях, инфаркте миокарда, нередко сопровождаясь резким вздутием живота у больного и опасным рефлексом длительно неопорожненного кишечника. Причина запоров — пища, не содержащая физиологических стимуляторов кишечной перистальтики, недостаточное количество жидкости. Воспалительные запоры возникают на почве хронического энтероколита, геморроя, трещин, экзем.

Динамическая непроходимость кишечника происходит на почве интоксикации, функциональных заболеваний нервной системы. Это характеризуется тотальным спазмом кишечника. Дивертикулезом толстой кишки считается длительный запор. Причиной является неподходящая пища. При этом нарушении у больного появляются озноб, повышение температуры, боли в животе. Возможны кишечные дисфункции. Это диспепсии — простая и токсическая. Причина обычной диспепсии все та же, что и при дивертикулезе толстой кишки. А вот токсическая диспепсия — это уже тяжелая форма желудочно-кишечного заболевания. Она практически не зависит от первичной инфекции, но основную роль в ней играют алиментарные факторы.

Примечательно, что у людей со второй группой крови по сравнению с другими достаточно высокий уровень риска возникновения ракового заболевания. Наименее вероятен рак мочевого пузыря и легких, тогда как опасность возникновения рака желудка, мозга и щитовидной железы очень велика. Столь опасная болезнь поражает ротовую полость, пищевод, поджелудочную железу, женские репродуктивные органы, молочные железы. У других представителей этого знака Зодиака риску возникновения рака подвержены иные органы.

Рецепты блюд

САЛАТ С ОДУВАНЧИКОМ

Требуется: по 50 г листьев одуванчика, кислицы и кочанного салата, 100 г редиса, 5 ст. л. тертых орехов, 1 ст. л. меда, 1/2 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла.

Способ приготовления. Листья одуванчика, кислицу, кочанный салат порубите, прибавьте редис, нарезанный кубиками, тертые орехи. Затем заправьте медом и подсолнечным маслом. Все перемешайте.

СУП ИЗ КРАПИВЫ

Требуется: 100 г моркови, 30 г листьев крапивы, 1/2 стакана макаронных изделий, 120 г сыра моцарелла, 20 г лука, 1 1/5 л воды, сметана средней жирности.

Способ приготовления. Сыр натрите на крупной терке и вместе с макаронными изделиями положите в кипящую воду, добавьте нарезанную кружочками морковь. Варите до готовности, добавьте крапиву и сразу же снимите с огня. Настаивайте без нагревания 8—10 мин под крышкой. При подаче на стол посыпьте зеленым луком, заправьте по вкусу сметаной.

ФОРЕЛЬ ОТВАРНАЯ

Требуется: 800 г форели, 1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления. Подготовленную форель на короткое время залейте подкисленной лимонным соком теплой, но не горячей водой, затем выньте, посолите и варите 5 — 10 мин на слабом огне в бульоне из кореньев, следя за тем, чтобы рыба не разварилась. Готовую форель переложите на подогретое блюдо, сбрызните маслом, украсьте спассерованным луком, зеленью.

ПОНЧИКИ С ПОВИДЛОМ

Требуется: 2 яйца, 180 г сахара, 250 г козьего молока, 1 кг муки, 400 г масла растительного, 1/2 ч. л. соды и 1 ст. л. сока лимона.

Способ приготовления. Яйца разотрите с сахаром. Всыпьте муку и тщательно перемешайте. Положите гашеную соду и влейте теплое молоко. Замесите густое тесто. Масло налейте на разогретую сковороду и доведите до кипения. Тесто поделите на маленькие кусочки и раскатайте из них лепешки толщиной около 1/2 см. В центр каждой такой лепешки положите по 1/2 ч. л. повидла и придайте пончикам округлую форму, защипнув их так, чтобы повидло оказалось внутри. Запустите в кипящее масло. Каждый пончик обжарьте с обеих сторон. Выложите их на решетку или в дуршлаг для стекания излишков масла в блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

ЯГОДНЫЙ СЮРПРИЗ

Требуется: 1 стакан свежих ягод (клюквы, красной смородины, черники), 30 г размельченных орехов, 2 ст. л. разбавленного водой меда.

Способ приготовления. 3/4 стакана свежих ягод подавите деревянным молотком, прибавьте размельченные орехи, полейте разбавленным водой медом. Сверху насыпьте оставшиеся целые ягоды.

ЧАЙ ИЗ ЧАБРЕЦА

Требуется: 1 л воды, 10 г чабреца (1 щепотка), 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Чайник подогрейте, положите в него чабрец, залейте кипятком и поставьте на 8 — 10 мин в теплое место, чтобы чай настоялся. Затем процедите чай и положите в него мед.

Часть III

ТРЕТЬЯ ГРУППА КРОВИ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ КРОВИ

III Люди с третьей группой крови появились примерно 10 — 15 тыс. лет назад в предгорьях Гималаев. В это время развитие человека уже прошло период первых охотников с первой группой и оседлых земледельцев-общинников со второй группой крови. Носители этой группы были потомками азиатских кочевых племен, поэтому сейчас таких людей называют «кочевниками». Тогда они путешествовали по степям и питались в основном молоком и мясом одомашненных ими животных, а также всем тем, что удавалось им найти по пути.

Организм таких людей более вынослив и сбалансирован за счет соединения и вбирания в себя многих качеств иммунной и пищеварительной систем первой и второй групп. Последние передали ему не только хорошую выносливость, но и многие другие качества, которые порой считаются несочетаемыми. Это противоречивая натура, но легко приспособленная к современной жизни.

Предки этих людей заселяли новые земли, приспосабливались к прежде незнакомым климатическим особенностям. Они покидали тропические равнинные саванны и переселялись в сухие, холодные, гористые местности. В условиях голода снижались

две биологические функции человека: устойчивость к инфекциям и репродуктивная способность.

Кроме того, им приходилось сталкиваться с проблемами, возникавшими при смешении разных рас. Это повлияло на то, что им приходилось проявлять изобретательность ради выживания. Современный человек с этой группой крови благодаря своим предкам обладает творческими, созидательными способностями. Это люди практичные и хитрые, гораздые на разные выдумки. Могут проявлять гибкость и находчивость там, где это надо. В то же время им свойственно качество, выступающее хорошим помощником при налаживании контактов: они склонны к социальной гармонии, могут ужиться в любом обществе.

От представителей первой группы крови они переняли целеустремленность охотника. Проявление такого качества в современном мире хорошо им помогает. Целеустремленность в сочетании со стремлением быть со всеми в хороших дружеских отношениях — это не каждому дано. Эти люди с достоинством выходят на первый план — и никто им не пытается помешать. Они могут многого добиться, если не будут идти наперекор себе подобным. Честность и справедливость — хорошие советчики в любом деле. Иначе может наступить дисгармония, и никто ничего не сумеет добиться.

От своих предшественников они взяли все самое хорошее — умственную активность и повышенную чувствительность, характерные для носителей второй группы крови, а также быстрые физические реакции и даже агрессивность, которыми могут похвастаться носители первой группы. Но есть и индивидуальные черты, которые они сами в себе воспитали в

процессе эволюции. Никому, кроме них, не свойственна такая уравновешенность. Они могут выслушать любую точку зрения, как бы она ни отличалась от их собственной. Они знают, где, когда и что нужно говорить, чтобы не попасть впросак. Их умение контактировать с окружением рождает в них такие качества, как сочувствие и сопереживание. Этот человек сможет загладить любой конфликт, успокоит и даст правильный совет. К нему тянутся люди, находящие в его характере что-то родное и теплое.

Он любит поговорить, найдет тему для беседы, а также поддержит чужой разговор. Он словоохотлив, и палец в рот ему не клади. Любит ходить в места большого скопления народа, где можно поточить язык, посплетничать. Вбирая в себя интереснейшую информацию из самых различных источников, он отлично оперирует ею, тем самым заявляя о себе в различных кругах как о человеке всезнающем и эрудированном. Возможно, благодаря таким своим качествам он не дает спуску никому, кто попытается встать на его пути. Друзей у него немного, но к тем, кто к нему привязан, он относится как к своим самым близким людям. С ним обязательно будет рядом индивид, с которым он чувствует себя защищенным. Он знает толк в дружбе и не будет разбрасываться друзьями направо и налево.

Спокойный по натуре, он в то же время очень чувствительный человек. Он всегда демонстрирует некоторую хладнокровность, которую использует в качестве маски. На самом деле это человек глубоко ранимый. Не любит переживать по поводу своих неудач на чужих глазах, старается переносить свои невзгоды в одиночку. Иногда его чувства могут взрываться, осо-

бенно если это касается любви. Влюбившись один раз в жизни, он всегда будет помнить о предмете своей страсти. Если любовь окажется несчастливой, он долго будет переживать по этому поводу.

Впечатлительная натура делает его оптимистичным и творческим человеком. Он способен проявлять недюжинные способности в любой сфере жизни. И всегда предъявляет высокие требования как к себе, так и к людям, с которыми работает. Из таких особ получаются хорошие руководители, т. к. они стремятся к независимости. Для своих подчиненных он — высококвалифицированный профессионал, который разбирается в любых вопросах. Этим он, в принципе, и зарабатывает себе на жизнь. Только упорство в достижении поставленных целей, а также полная уравновешенность и творческие способности помогают ему в движении вперед. Интересен тот факт, что в Америке около 40% населения с третьей группой крови — миллионеры, самостоятельно добившиеся успеха.

Большинство населения Китая, Японии и других стран Азии имеет эту группу крови. Китайская медицина считает, что правильное сочетание физиологического и эмоционального статусов организма — это уравновешенность и гармония. Медики, в жилах которых течет третья группа крови, считают опасным для сбалансированной работы сердца безграничное удовольствие, необузданную радость, безудержное веселье, которые весьма распространены на Западе. Не стоит ли прислушаться к ним?

Еще один пример носителей этой группы крови — евреи. В их популяциях она является доминирующей — вне зависимости от места их проживания. Всем известно, что культура и религия иудеев сочета-

ют в себе разумность, душевность, деловитость. Евреи отличаются миролюбивостью, но им присуща также мощная воля и готовность к битве. Одухотворенность в сочетании с огромной физической силой — это противоречивая, но для третьей группы крови вполне гармоничная энергия.

ГРУППА КРОВИ И ЗНАК ЗОДИАКА

Девы с третьей группой крови — это самые логичные, рациональные и хладнокровные особы во всем Зодиаке. Никто, кроме них, не обладает такой выдержкой, не умеет быть столь же спокойным даже в самых экстремальных ситуациях и никто не имеет такого же четкого и ясного мышления, как они. Конечно, вышеперечисленные качества в той или иной степени принадлежат всем представителям данного знака, однако именно в Девах с третьей группой крови все эти свойства нашли наиболее яркое выражение. Благодаря аналитичному складу ума, Девы с третьей группой крови часто преуспевают в различных точных науках, например, таких, как алгебра, геометрия, физика и т. д. В детстве они с удовольствием играют в конструкторы, решают логические задачи, а вырастая, становятся учеными, архитекторами или строителями.

На протяжении всей своей жизни Девы с третьей группой крови стремятся к упорядочиванию всего, что находится вокруг них, к точности и рациональности. Они не выносят беспорядка не только в доме, но и в мыслях или поведении людей. Их собственное сознание напоминает безупречную картотеку, в которой по специальным ящикам разложены все имею-

щиеся в наличии данные: в одном ящичке лежит любовь к близким, в другом — стремление к карьерному росту, а в третьем — гражданское самосознание. При этом содержание ящичков никогда не перемешивается и не путается, что выражается в том, что Девы никогда не заводят романов на работе и не агитируют своих домочадцев вступить в ту партию, в которой состоят сами. Для них дом — это дом, а работа — это работа, и ни при каких обстоятельствах эти понятия не могут объединиться или пересечься.

Однако любовь к порядку у Дев с третьей группой крови часто перерастает в манию. С возрастом они становятся настолько дотошными, что начинают мыть полы в доме по два раза на день или расставляют книги в шкафу в соответствии со сложной системой учета количества страниц в томе, именем автора и датой покупки. На работе они также «достают» всех сослуживцев своей манией к порядку. На рабочий стол Девы так и хочется приклеить табличку: «Стол образцового порядка», а доклад начальству этого знака своей глубиной и охватом проблемы напоминает диссертацию. Если же Дева с третьей группой крови становится начальником, то можно быть уверенным, что все его подчиненные будут ходить на работу в униформе, с одинаковыми прическами и если опоздают утром на работу, то не больше чем на 10 секунд.

Стремление Девы к порядку имеет под собой прочную основу в виде разнообразных привычек. Эти люди таскают за собой по жизни целый ворох любимых традиций, обычаев и т. д. Если с детства мужчина-Дева с третьей группой крови привык есть на завтрак манную кашу с молоком, то можно быть уверенным,

даже будучи взрослым мужчиной, отцом семейства и главой крупной фирмы, он будет продолжать требовать на завтрак любимое блюдо. При этом его совершенно не взволнует имидж или то, как он выглядит в глазах других. Главное для него — его собственный комфорт, который не может быть достигнут без соблюдения всех многочисленных правил и ритуалов, накопившихся в течение жизни. Малейшее нарушение привычек грозит Деве с третьей группой крови нешуточным стрессом, бессонницей и даже психологическим расстройством.

Девы разборчивы в еде, любви и друзьях. Они всегда следят за своим здоровьем и больше всего, кроме беспорядка, ненавидят лень. Ум их всегда остается трезвым, они хорошо разбираются в жизни и поэтому у них обычно не возникает иллюзий относительно других людей. Они всегда прекрасно видят все недостатки человека, однако, надо воздать Девам должное, это нисколько не мешает им симпатизировать ему. Девы хорошо видят все отрицательные стороны даже того, в кого они влюблены. Такой взгляд со стороны не составляет для них труда еще и потому, что они никогда не кидаются в омут любви с головой и никогда не отдаются на волю страстей. Даже в делах сердечных Девы с третьей группой крови сохраняют холодную голову и относятся ко всему с позиций трезвого расчета.

Однако не следует думать, что Девы с третьей группой крови — это сухие, категоричные, расчетливые люди. Многие из них обладают необычайно острым, язвительным умом, хорошим чувством юмора и склонностью к иронии. Все это способствует тому, что из Дев с третьей группой крови часто выходят та-

лантливые сатирики и юмористы. И если они не получают всенародного признания, то в своем кругу слывут людьми, на язычок к которым лучше не попадать. Кроме того, Девы с третьей группой крови необыкновенно обаятельны. Этим знаком Зодиака управляет планета Меркурий, которая и наделяет своих подопечных необъяснимым шармом и талантом нравиться окружающим.

Обаянию Дев с третьей группой крови способствует еще и то, что такие люди отличаются красивой внешностью, в которой, кроме всего прочего, есть что-то неземное. Женщины этого знака очень грациозны, стройны и практически никогда не страдают от лишнего веса. Мужчины, в свою очередь, чаще всего высоки ростом и, хотя не отличаются огромной мускулатурой, очень сильны. Черты лица и у тех, и у других чаще всего чистые, ясные и тонкие. Типичная Дева имеет аристократичную внешность, что совсем не исключает того, что ее предки вплоть до десятого колена были рязанскими крестьянами.

Девы с третьей группой крови внимательно следят за своей внешностью. Даже когда в комнате больше никого нет, Дева старается выглядеть наилучшим образом. Люди этого знака всегда тщательно причесаны, ухожены, аккуратно одеты. И мужчины, и женщины всегда следят за модой, хотя им и нельзя отказать в некотором консерватизме. Даже если речь идет о совещании у гендиректора, Дева скорее предпочтет не пойти туда и навлечь тем самым на себя все кары небесные, чем предстанет перед начальством с пятном на костюме или со стрелкой на чулке.

Еще одним важным качеством Дев с третьей группой крови является их кажущееся спокойствие и даже

безразличие к окружающему миру. На первый взгляд, их совершенно ничто не задевает и не волнует, они никогда не выражают вслух своих эмоций, предпочитая скрывать все внутри себя. Однако такое впечатление обманчиво. На самом деле все свои душевные переживания Девы просто умело загоняют внутрь себя. Конечно, подобная тактика неминуемо сказывается на их здоровье: постоянное подавление эмоций приводит к тому, что Девы страдают от сердечных заболеваний, у них бывают расстройства пищеварительной и нервной систем.

Девы принадлежат к числу особ, по лицу которых нельзя прочитать практически ничего. Они всегда невозмутимы и благожелательны, но при этом внутри у них может кипеть целый вулкан страстей, который, в конце концов, найдет выход, но только не в виде слова, а в виде поступка. Девы никогда не говорят о своих чувствах словами, о том, что творится у них в душе, окружающие догадываются из их поступков.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА

Люди с третьей группой крови — это потомки первых в истории человечества кочевников. Такое происхождение, несомненно, сказывается на особенностях рациона этих Дев, представляющих собой охотников, постепенно привыкших к молочным продуктам. Они намного лучше переносят пищу животного происхождения, чем растительного, и если они соблюдают ту диету, которая предназначена им исторически, то сохраняют свое здоровье на долгие годы.

Девы с третьей группой крови предрасположены к потреблению мяса не только из-за своего происхож-

дения, но и в силу принадлежности к данному знаку Зодиака. Девы с самого рождения предпочитают мясную пищу, и поэтому им довольно трудно — в силу каких-то причин или с возрастом — стать вегетарианцами. Однако они всерьез заботятся о своем здоровье и понимают, что намного лучше питаться нежирным мясом типа баранины, крольчатины, курятины, индейки и т. д., чем «западать» на беконы и копчености. И действительно, в мясной пище не все полезно для Дев с третьей группой крови. В первую очередь им стоит исключить из рациона жирную свинину, говядину, бекон, окорок и т. д. Эти продукты и блюда из них не подходят для организма Дев, поскольку практически не переносятся их пищеварительной системой.

Девам с третьей группой крови полезны различные морепродукты, в частности, треска, форель, палтус, камбала и т. д. Однако им следует быть внимательными: креветки, омары, раки, а в целом — все моллюски и ракообразные им противопоказаны, поскольку являют собой настоящий яд для их организма. Представителям данного знака Зодиака, обладающим третьей группой крови, кроме вышеперечисленного, можно есть все молочные продукты (исключив мороженое и плавленые сырки), различные йогурты (особенно содержащие бифидобактерии), грецкие орехи, картофель, грибы, капусту, баклажаны, морковь, редьку, все фрукты и т. д. Не противопоказаны им зеленый перец и маслины.

Из напитков особенно полезны для Дев с третьей группой крови зеленый чай, кофе и красное вино. А вот, например, белого вина в своем меню им следует избегать. Даже небольшая его порция может вызвать

проблемы с пищеварением и надолго отравить Девам существование.

Девам с третьей группой крови не следует употреблять горох, чечевицу, помидоры, хурму, гранаты и кокосы. Они совершенно не перевариваются в желудке у Дев и при частом употреблении могут вызвать гастрит или даже язву. Аналогичным образом это касается пшеницы и всех блюд из нее, гречки и кукурузы. Организм Дев так и не приспособился к перевариванию этих продуктов, и поэтому, несмотря на то, что в гречке содержится много полезных веществ, для них даже ложка гречневой каши может обернуться серьезным расстройством желудка.

Смеем утверждать, что лучше всего Девам с третьей группой крови питаться несколько раз в день, поглощая еду небольшими порциями. Наибольшее количество еды должно приходиться на завтрак, а вот в ужин лучше всего обойтись яблоком или тарелкой капустного салата. Во время приготовления еды делайте тепловую обработку минимальной. Овощи и фрукты оптимальнее всего не варить совсем, а есть сырыми. Мясо надо варить или тушить, однако ни в коем случае не жарить. Варка не должна быть очень длительной. Лучше немного недоварить его, однако не вынимайте его из кастрюли, а дайте постоять в горячем бульоне.

Кроме того, еда у этих Дев не должна быть слишком разнообразной, т. к. их желудок плохо переносит десять различных блюд в течение одного дня. Для него намного лучше, если Дева питается примерно одной и той же пищей весь день, не перемешивая мясо, молоко, рыбу, фрукты и овощи. Девам не стоит налегать и на спиртные напитки, особенно на те, чья

крепость превышает 20°. Этим людям лучше предпочесть молодое красное вино или ликеры.

В сервировке стола Девы с третьей группой крови такие же педанты и любители порядка, как и во всем остальном. Даже самая вкусная пища не вызовет у них аппетита, если она будет лежать на алюминиевых тарелках, а есть ее придется погнутыми вилками. Чтобы человек-Дева с удовольствием поел, надо позаботиться о том, чтобы на обеденном столе была чистая, выглаженная скатерть, еда аккуратно разложена на красивых тарелках, а в центре стола стояла бы ваза с цветами. Надо подумать и о том, чтобы сама еда выглядела привлекательно. Девы не терпят пищи пригорелой, неаккуратно нарезанной или сваленной в тарелки как попало. Даже если Девы будут очень голодны, они не станут есть то, что не нравится им внешне.

ОСНОВНЫЕ БОЛЕЗНИ ЗНАКА

Больше всего беспокойства всем Девам без исключения приносят пищеварительная система и, в частности, желудок. С самого раннего детства люди, родившиеся под этим знаком, страдают от гастритов, изжоги, несварения желудка. С возрастом эти проблемы только усугубляются, особенно если для их устранения не принималось никаких мер. Девы с третьей группой крови в этом плане не отличаются от остальных представителей данного знака. Они так же страдают от болезней, связанных с желудком, однако если у всех остальных Дев подобные заболевания имеют под собой врожденные причины или являются следствием неправильного питания, то у людей с третьей группой крови желудок болит на нервной почве.

Как мы уже говорили, Девы с третьей группой крови мало показывают свои эмоции окружающим. Практически все переживания они копят в себе, не давая им ни на минуту вырваться наружу. Однако в жизни получается так, что запертыми внутри оказываются не положительные, а отрицательные эмоции, что, конечно, не может не сказаться негативным образом на всем организме. Отрицательные эмоции, не нашедшие выхода, действуют на организм как медленный яд. Они незаметно подтачивают жизненные силы человека, разрушают его здоровье, вносят разлад во все системы. Больше всего это отражается на органах пищеварения.

После каждой эмоциональной встряски Дева с третьей группой крови испытывает проблемы с желудком и с пищеварением в целом. Начинаются такие малоприятные вещи, как запоры, несварение желудка, изжога и т. д. При этом человек может посещать врачей-гастроэнтерологов, проходить обследования и не получать никаких улучшений, даже не обнаруживать болезни. А выход здесь один: чтобы все проблемы с желудком исчезли, человеку надо как можно меньше нервничать и не копить в себе плохое. Кроме того, поможет и соблюдение рекомендаций по сбалансированному питанию в соответствии с группой крови.

Девы с третьей группой крови часто страдают от простуд и различных заболеваний, связанных с дыхательной системой. Практически у всех у них слабые легкие и бронхи, поэтому при малейшем переохлаждении Девы начинают чихать, кашлять и температурить. Они подвержены различным вирусным инфекциям, которые умудряются подхватывать с удивительной частотой. За зиму Девы с третьей группой крови

болеют гриппом как минимум три-четыре раза, и это не считая различных ангин, бронхитов и ларингитов. Такая предрасположенность к вирусным заболеваниям обуславливается тем, что в силу неправильного питания у Дев ослабляется иммунитет. Они слабо сопротивляются негативным влияниям внешней среды, что немедленно отражается на их здоровье.

Для обладателей третьей группы крови характерно тяжелое протекание хронических воспалительных заболеваний дыхательных путей. Из-за этого на фоне хронического воспаления легких у Дев с третьей группой крови часто возникает астма. Ученые обнаружили, что у них повышен риск развития астмы в тяжелой форме. Чтобы избежать подобных проблем или, по крайней мере, сгладить их отрицательные последствия, этим Девам надо исключить из рациона продукты, которые им противопоказаны, и, наоборот, обратить внимание на еду, для них полезную.

Эти Девы, ко всему прочему, подвержены и пищевым аллергиям, в основном на некоторые морепродукты, пшеницу и бобовые. Как выяснилось, аллергию у них вызывают белки, содержащиеся в пище, которая им противопоказана. Их организм генетически не приспособлен к употреблению определенных продуктов, однако в силу традиций, привычек или культуры их все же приходится потреблять. Нераспознанная аллергия становится причиной многих проблем с желудком и пищеварительным трактом. Ученые выяснили, что пищевая аллергия вызывает такие неприятные симптомы, как боль и резь в животе, метеоризм, поносы и запоры. Особенно ярко пищевая аллергия проявляется в раннем детстве, поэтому, чтобы заболевание не приняло более тяжелые формы и не пере-

росло в астму, родителям необходимо проконсультироваться с врачом и выяснить, на какой именно продукт так остро реагирует ребенок.

У многих Дев нередки проблемы с сердцем. Причина та же, что и при возникновении болезней желудка. Это — нервы. Накапливая отрицательные переживания и не давая им выхода, Девы увеличивают нагрузку на свое сердце и на всю сердечно-сосудистую систему. Учитывая неправильное питание, физические нагрузки и слишком быстрый темп жизни, становится понятно, почему среди Дев с третьей группой крови так велика частота инфарктов, гипертонических кризов и инсультов. Повышенное давление также часто сопутствует Девам с третьей группой крови в течение жизни. Природная предрасположенность к скачкам давления усугубляется неправильным питанием. Налегая на жирное мясо, тяжелые для переваривания бобовые, копчености, Девы увеличивают вероятность инфарктов и инсультов, собственными руками портя себе здоровье.

Женщины, родившиеся под знаком Девы и имеющие третью группу крови, часто страдают от различных гинекологических заболеваний. В течение жизни они бывают в кабинете у гинеколога в 5 — 6 раз чаще других представительниц прекрасного пола. У них нередки серьезные сложности с зачатием и вынашиванием ребенка. Причиной этому может быть как неправильное питание, так и слишком хрупкое телосложение. Узкие бедра, слабая мускулатура, здоровье — все это не прибавляет им шансов для благополучной беременности. Нередко гинекологические проблемы у женщины-Девы являются следствием абортов, которые сделаны в молодости.

Во время беременности у женщин-Дев больше проблем, чем у остальных женщин. За девять месяцев вынашивания ребенка они испытывают на собственном опыте все «прелести» беременности, в частности, токсикоз, отеки, повышенное давление, лишний вес, проблемы с кожей и т. д. Все это не делает беременность более приятной и, что самое главное, не уменьшает вероятность выкидыша, которая у этих Дев в несколько раз выше, чем у других беременных. Чтобы благополучно выносить ребенка, Девам необходимо быть максимально внимательными к своему здоровью и не пускать на самотек ни малейшей мелочи. Они обязаны ходить на специальную гимнастику, принимать витамины, им нельзя переутомляться, следует соблюдать диету. Во время беременности женщины-Девы обязаны быть стократно внимательны к своему питанию, им надо исключить из своего рациона все вредные продукты. Пища должна быть легкой, но питательной, и при этом абсолютно противопоказано переедание.

Как женщинам, так и мужчинам-Девам желательно контролировать свой вес. Употребление вредных продуктов приводит не только к проблемам с желудком, легкими, но и к быстрому ожирению. В целом Девы не слишком предрасположены к тому, чтобы набирать лишний вес. Однако с возрастом, при систематически неправильном питании проблема лишнего веса встает перед Девами в полной мере. Бобовые, жирное мясо, пшеница — все это с большим трудом переваривается в организме Дев с третьей группой крови, а переварившись, сразу же превращается в жир. В молодости это не особенно заметно; т. к. обмен веществ довольно быстрый, однако с годами



жира накапливается все больше и больше. Если не принять соответствующих мер и не обратиться к специальной диете, то годам к пятидесяти лишний вес превратится в ожирение, и с ним бороться будет не в пример труднее.

У Дев с третьей группой крови нередки проблемы с обменом веществ. Неправильное питание, образ жизни, далекий от здорового, плохая экологическая обстановка — все это быстро приводит к тому, что у Дев с соответствующей группой крови развивается нарушение обмена веществ. Решить проблемы с эндокринной системой поможет питание в соответствии со своей группой крови.

Правильное питание поможет Девам с третьей группой крови избежать и проблем со щитовидной железой. С возрастом в организме у Дев проявляется нехватка йода, что нередко приводит к различным соответствующим заболеваниям. В питании значительное место должны занимать морепродукты, богатые йодом. Они восполняют недостаток этого вещества в организме, и все проблемы со щитовидной железой легко устраняются без различных неприятных последствий.

В целом Девы с третьей группой крови обладают достаточно крепким и стабильным здоровьем. У них редко бывают какие-либо врожденные заболевания. Проблемы с желудком и сердечно-сосудистой системой происходят из-за их скрытного характера, а что касается заболеваний щитовидной железы, неполадок в иммунной системе, лишнего веса, то все это — следствие несбалансированного питания и несоблюдения того рациона, который предназначен им генетически и исторически.

МАРИНОВАННАЯ СЕЛЬДЬ

Требуется: 450 г сельди, 2 — 3 ст. л. растительного масла, 100 г лимона, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. уксуса, кинза, петрушка, укроп, 50 мл воды.

Способ приготовления. Филе сельди порежьте мелкими кусочками и положите в керамическую миску. Смешайте растительное масло, уксус, воду, мелко порубленную кинзу, укроп, петрушку и залейте этой смесью рыбу. Маринуйте все 2 ч, время от времени переворачивая. В нагретую сковороду положите подготовленную рыбу, залейте маринадом, посолите и доведите до медленного кипения. После этого накройте сковороду крышкой и тушите 8 — 10 мин. Когда рыба будет готова, выложите ее на блюдо, залейте оставшимся в сковороде маринадом и остудите. Подавайте на стол холодной.

СУП ИЗ КУРИЦЫ

Требуется: 800 мл куриного бульона, 400 г моркови, 1 головка репчатого лука, 300 г вареного куриного мяса, 150 г лапши, сельдерей, укроп, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления. Бульон доведите до кипения. Тем временем порежьте кружочками морковь и кольцами лук. Сложите овощи в закипевший бульон и варите, пока они не станут мягкими. Порежьте полосками вареное куриное мясо, а когда овощи станут мягкими, положите мясо в кастрюлю. Туда же добавьте лапшу и сельдерей. Варите все в течение 10 мин. За

две минуты до готовности посолите и поперчите. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

ЖАРЕНЫЙ КРОЛИК

Требуется: 800 г кролика, 150 мл сметаны, 200 мл 3%-ного уксуса, 2 головки репчатого лука, 200 г моркови, 500 мл воды, 1 ч. л. сахара, укроп, петрушка, лавровый лист, черный перец, соль.

Способ приготовления. Мясо порежьте порционными кусочками, залейте водой и оставьте на 5 — 6 ч. Тем временем приготовьте маринад. Для этого нарежьте морковь и лук, залейте их уксусом, добавьте несколько горошин черного перца, лавровый лист, соль, сахар и варите при слабом кипении 15 — 20 мин. Готовый маринад остудите. Когда мясо будет вымочено, залейте его маринадом и оставьте в холодном месте на 15 — 20 ч. Маринованные куски мяса обсушите салфеткой, посолите, посыпьте перцем и положите на противень. Залейте все сметаной и жарьте в духовке до готовности.

ХЛЕБ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Требуется: 500 мл воды, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. сухих дрожжей, 700 г спельтовой муки, соль, 1 яйцо.

Способ приготовления. Смешайте в чашке теплую воду, сахар и дрожжи. Помешивайте, пока сахар и дрожжи не растворятся, и дайте постоять 10 мин. После этого всыпьте туда муку и замесите тесто. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным. После этого положите его в кастрюлю и поставьте в теплое место на 2 ч. Когда тесто подойдет,

положите его на посыпанный мукой противень, смажьте яйцом и дайте подойти еще раз. Когда тесто будет готово, поставьте его в разогретую духовку и выпекайте 30 мин.

САЛАТ «ЭКЗОТИКА»

Требуется: по 200 г папайи, киви, ананаса, апельсинов и лимонов.

Способ приготовления. Фрукты почистите и порежьте маленькими кусочками. В стеклянную миску положите слой папайи, на него слой киви, затем апельсины, а сверху ананасы. Выжмите сок из лимона и залейте этим соком салат. Перемешайте салат только перед подачей на стол.

АБРИКОСОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Требуется: 300 г абрикосов, 350 мл кефира или йогурта, 100 г абрикосового сока.

Способ приготовления. Абрикосы освободите от косточек. Залейте их кефиром и соком и хорошо взбейте все миксером. Охладите.

Часть IV

ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА КРОВИ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ КРОВИ

Около 10 — 15 столетий назад появилась четвертая группа крови, возникшая в результате смешения других групп. До сих пор эта группа остается самой редкой и встречается менее чем у 5 % населения всего земного шара. Причины, которые вызвали ее адаптацию, пока не выяснены, поэтому она называется «загадкой». Возможно даже, что полная ее эволюция еще не произошла.

Организм человека с этой группой крови совмещает качества, которые характерны для второй и третьей групп. Она наиболее приспособлена к реалиям нынешней жизни.

Люди с этой группой крови — это своеобразные хамелеоны, легко адаптирующиеся к новым условиям среды, к новой пище. Их иммунная система абсолютно толерантна к любым изменениям, но пищеварительный тракт чересчур чувствителен.

Согласно статистике, больше представителей этой группы крови среди духовных наставников и целителей. Они более всех способны к сочувствию и альтруистическим поступкам, поймут каждого человека и обязательно дадут совет. Но нельзя к ним сильно навязываться, иначе можно стать свидетелем их вспыльчивости и резкости. До поры до времени они могут

держать такт в отношениях с людьми, вы даже и не будете подозревать, если ему что-то не нравится. Но время идет, а чаша его терпения переполняется. Тогда он может очень резко сказать, что именно его не устраивает, и это может быть очень болезненным для вас. Недаром в этом человеке смешаны различные группы крови, он настолько противоречив, что это можно объяснить только тем, что они вобрали в себя все качества, которые были до этого присущи его предкам со второй и третьей группами крови.

Их чувства могут стать причиной внутренних разладов. Они иногда испытывают нерешительность, терзаются сомнениями. Если конфликт застает их, они стараются вынести его, ни с кем не советуясь, никому не исповедуясь. Но любят показывать, насколько плохо у них обстоит дело, чтобы их пожалели. При этом они не подпустят к себе желающих помочь, ведь они сами в состоянии справиться со своими проблемами. Но в любви они проявляют другие качества: хотят, чтобы были счастливы оба партнера. Единственное, если их никак не привлекает представитель противоположного пола, они будут держать при себе свою неприязнь, но со временем могут сделать очень больно, сказав, что не желает никого видеть. Здесь уже будет не до счастья.

Но эти люди способны к бескорыстной дружбе, ничего не потребуют взамен за свою привязанность и любовь. Они умеют построить дружеские взаимоотношения так, что каждый почувствует, что он никому ничего не должен. Лучшего советчика и лучшего реалиста не найти. Он укажет на верное положение дел. Все, что ни происходит, все к лучшему — это, наверное, самый главный девиз данного человека. Реалист

и прагматик, он знает, что если уж так надо, то пусть будет так. Если вы решите, что ему не хватает более мечтательного взгляда на мир, он с вами согласится, но будет продолжать рисовать в уме картины в стиле реализма. Если вы предложите ему чуть-чуть поавантюрничать, он тоже согласится, а потом поблагодарит за прекрасно проведенное время.

Они буквально притягивают к себе других людей. Ими восхищаются, их любят, тоже бескорыстно. На носителя четвертой группы крови нелегко держать обиду. Если даже он пойдет наперекор кому-то, его не остановят, выслушают. Мнение этого человека важно само по себе, ведь он тоже всегда выслушивает окружающих людей. Было бы кощунством перебивать или оспаривать его точку зрения. Но этого и не пытаются сделать: он настолько привлекателен и популярен, что у него просят поддержки и не ошибаются.

В нем слились воедино раздражительные и чувствительные натуры со второй группой крови и уравновешенные и сосредоточенные качества, присущие третьей группе. В результате появилась личность многогранная, порой не поддающаяся логике. Сегодня он такой, завтра надевает совершенно другую маску. Порой кажется, что этот человек играет с другими, но на самом деле он так живет. Может схитрить — и это будет чисто человеческий поступок. Если он знает, что кого-то что-то может привести в уныние, он не позволит этого, а скажет, что все прекрасно, все просто очень великолепно, беспокоиться не о чем. Он любит приносить людям радость и не позволит, чтобы ему в этом мешали, считает, что лучше сладкая ложь, чем горькая правда.

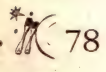
Носитель четвертой группы крови стремится

объять необъятное, и у него это легко получается. Он разбирается во всех вопросах, особенно тонко — в экономических. Много читает, поддерживает любой разговор. Но в то же время, узнавая о новом, он не копается в подробностях, т. к. любит анализировать, но не придает значения мелочам.

Эта неразборчивость в деталях накладывает отпечаток на отношения с людьми. Не только иммунная система этого человека хорошо адаптируется в любой среде, но и его характер помогает ему общаться с разными людьми, не задевая собственных чувств. Иногда может показаться, что ему все равно, с кем общаться, что он абсолютно равнодушен к внешним событиям, не хранит верности никому и ничему.

Есть предположение, что у Бенедикта Арнольда была кровь этой группы. Всем известно, что этот отчаянный герой войны за независимость, генерал, военный комендант Филадельфии стал изменником и предателем. Он предложил в 1780 г. англичанам секреты форта Уэст-Пойнт за 20 тыс. фунтов стерлингов, за что был презираем всеми. После этого он сбежал и уехал в Англию, где и умер в 1801 г.

Люди, в жилах которых течет четвертая группа крови, безусловно, относятся к числу наиболее обаятельных и интересных личностей. Но им присуще такое качество, как возвышение себя, любимого. А это, в свою очередь, приводит к драматическому концу. Ярким примером тому могут послужить Джон Фицджералд Кеннеди и Мэрилин Монро. Их любили все и любят по сей день. Но они заплатили самой дорогой ценой за свою славу и за свой талант, дарованный им природой.



Ученые выяснили, что организм с четвертой группой крови совмещает в себе большую часть сильных и слабых сторон организмов с первой, второй и третьей группами. Люди с такой группой крови не обладают своими собственными физиологическими характеристиками, а причудливо сочетают в себе особенности, которыми обладают все остальные типы. То же самое можно сказать и об их психологии. Девы с четвертой группой крови совмещают в себе все самые позитивные и негативные черты представителей этого знака. У них нет своих ярких черт, однако столь необычное сочетание и переплетение в одной личности характеров сразу трех типов людей делает Дев с четвертой группой крови уникальными, неповторимыми и особенными.

Главной особенностью личности Дев с четвертой группой крови, будь то мужчина или женщина, является то, что они, единственные во всем Зодиаке, совмещают в себе высокий романтизм и сугубо приземленный, утилитарный практицизм. Проявляется эта черта характера по-разному. Например, Дева вполне может, устроив для своей второй половины романтический ужин при свечах, в самый неподходящий момент эти самые свечи погасить, мотивировав свой поступок тем, что свечи очень дорогие и лучше не жечь их зря, а оставить еще на один раз. Вполне в духе Девы потратить кучу денег на оригинальный букет цветов для своей любимой. Однако, даже будучи руководителем собственной фирмы, обладая иномаркой последней модели и внушительным банковским счетом, Дева вполне может экономить деньги на бензине и ездить на работу на троллейбусе. При этом его не взвол-

нует то, что его ноутбук, кашемировое пальто и мобильник новейшей модели ввергают всех остальных пассажиров в шоковое состояние.

Еще одной особенностью Дев с четвертой группой крови является их неуемная активность. Они принадлежат к тому типу людей, которые ни секунды не могут усидеть на месте. Даже когда они с кем-то разговаривают или что-то читают, они ходят взад-вперед, двигают стулья, сметают невидимую пыль, в общем, находят себе какое-либо занятие. Если же время не требует от них усидчивости и спокойствия, то Девы своей активностью напоминают небольшой вулкан. У окружающих не укладывается в голове, как Девы с четвертой группой крови умудряются успевать выполнить столько дел одновременно.

Все Девы с соответствующей группой крови — настоящие трудоголики, они с головой уходят в работу, что помогает им быстро достичь вершин успеха в любом начинании. Во-вторых, Девы преуспевают в занятиях спортом, которому они посвящают немалую часть своего свободного времени. Нередко они занимаются им профессионально, имеют разряды и участвуют в соревнованиях. В-третьих, Девы с четвертой группой крови не могут жить, не реализовав свои творческие возможности. Поэтому они обязательно ходят в различные студии, кружки и секции, где занимаются лепкой, вышиванием, рисованием и т. д. Если прибавить к этому немалые общественные нагрузки и личную жизнь, которая у Дев протекает так же активно, то можно понять удивление окружающих и их предположение, что Девы с четвертой группой крови каким-то образом умеют управлять временем.

При всем своем утилитаризме и практицизме, все

Девы с четвертой группой крови с большим трепетом относятся к птичкам, собачкам, кошечкам и рыбкам. Истинная Дева ни при каких условиях не сможет пройти мимо бездомного котенка и не бросит на произвол судьбы птичку со сломанной лапкой. Из-за этой сердобольности и жалости к беспомощным дом Дев иногда напоминает жилище доктора Айболита. Кого там только не увидишь! Все начинается с маленьких безобидных котят и аквариумных рыбок и заканчивается крокодилом, которого выгнали из зоопарка за то, что он покусал охранника, и львом, которому негде жить. Естественно, что прокормить и разместить такую ораву в малогабаритной городской квартире очень сложно. Поэтому Девы начинают одаривать своими «братьями меньшими» всех друзей и знакомых. При этом, даже если они предлагают вам взять на вечное жительство слоненка, отказать им совершенно невозможно, настолько их глаза полны искренности, честности и желания помочь несчастному созданию.

В отличие от остальных Дев носители четвертой группы крови не столь нервозны и раздражительны. Это заметно внешне, и Дев порой даже можно принять за Тельцов или Рыб. Люди, о которых идет речь в данной главе, имеют также более крепкие нервы и уравновешенный характер, чем остальные представители данного знака. Их рассудительность и хладнокровие помогают им в кризисных ситуациях. Учитывая свою тягу к романтике, они выбирают профессии, где нужны выдержка и спокойствие. Девы с четвертой группой крови становятся летчиками, моряками, спасателями, врачами и т. д. Такие профессии помогают им реализовать одновременно все романтические мечтания молодости и хорошо сочетаются с их утилитарным отношением к жизни.

Девы с четвертой группой крови — это гиперактивные, немного взбалмошные люди, которые любят животных и одновременно являются романтиками и утилитаристами. Они добиваются успеха в жизни и почти всегда и везде находятся на первых ролях. В личной жизни они также не испытывают никаких особенных проблем, поскольку обширный круг знакомств обеспечивает их не только достаточным количеством друзей, но и энным числом бойфрендов и подружек (в зависимости от пола Девы). Больше всего Девы с четвертой группой крови не любят, когда их обманывают, поэтому они не прощают никакой лжи, даже во благо. Сами они искренни, правдивы и всегда говорят то, что думают. Однако даже такая прямолинейность никогда не создает Девам проблем. Ведь самую неприятную правду они умеют сказать так, что человек не обижается.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА

Как уже говорилось, четвертая группа крови самая сложная, т. к. в ней совместились особенности первой, второй и третьей групп. Сочетание всего этого заставляет Дев с четвертой группой крови особенно строго следить за своим здоровьем, не пренебрегая ни утренней зарядкой, ни специальной диетой, ни косметическими процедурами.

В общем, о питании Дев с четвертой группой крови можно сказать следующее: им следует избегать таких продуктов, как красное мясо, гречка, пшеница, кукуруза, фасоль, бананы. Эти продукты и блюда из них действуют на организм Дев с четвертой группой крови далеко не положительно, что приводит к обострению различных хронических заболеваний, нара-

щиванию лишнего веса и ухудшению общего физического состояния.

Чтобы избежать всех этих и многих других проблем, Девам следует строить свой рацион на таких продуктах, как легкое диетическое мясо типа крольчатины, на овощах, разных морепродуктах, молоке и т. д. Крупы, в том числе рис, овес и просо, им можно есть, однако не слишком часто. То же можно сказать о различного вида макаронных изделиях. Что касается орехов, то основное внимание следует уделить арахису. Он отличается питательностью и высоким содержанием различных полезных веществ. Кроме того, в нем нет белков того типа, которые трудно перевариваются людьми с четвертой группой крови. Остальные орехи не столь полезны в этом отношении, поэтому их лучше употреблять в пищу реже и небольшими порциями.

Девам с четвертой группой крови полезны ананасы, виноград, сливы и т. д. Вещества, содержащиеся в них, способствуют расщеплению жира, обогащают организм минералами и витаминами, оказывают поистине целебное воздействие. Что касается соков из этих и других фруктов, то здесь Девам следует быть более внимательными. Им желательно все фруктовые соки разбавлять примерно на треть водой. Таким образом, их кислотность радикально уменьшится, что окажет благотворное влияние на всю пищеварительную систему и на желудок. Особенно важно соблюдать это правило относительно покупных, а не свежевыжатых соков. В соки, которые продаются в магазинах, производители добавляют лимонную кислоту и консерванты. Разбавленным такой сок будет намного полезнее.

Из напитков Девам с четвертой группой крови

можно порекомендовать зеленый чай и красное вино. Они действуют успокаивающе и снижают артериальное давление, что полезно при активности, энергичности и импульсивности Дев. Полезен им напиток из лимонного сока, разбавленного теплой кипяченой водой. Он повышает иммунитет и обогащает организм витамином С.

Ряда продуктов Девы с четвертой группой крови должны категорически избегать. Это куриное мясо, копчености, крабы, креветки и камбала. Все они содержат животные белки такого типа, к перевариванию которых желудок людей с четвертой группой крови генетически и исторически не приспособлен. Из овощей Девам противопоказаны артишоки, черные маслины, редька, зеленый и желтый перец. Они могут вызвать у Дев несварение желудка, изжогу и другие малоприятные вещи.

Этим Девам надо поменьше включать в меню яичных желтков, горчицы и майонеза. Пользы их организму все вышеперечисленное принесет мало. Не рекомендуются сливочное масло, мороженое, большинство сыров, подсолнечное масло. Они затрудняют пищеварение, значит, ничего хорошего от них ждать не приходится. Не слишком полезны им апельсины и бананы. Организм людей с четвертой группой крови не приспособлен к их усвоению, поэтому апельсины могут раздражать чувствительный желудок, а бананы осложняют пищеварение.

Приправы тоже не все полезны Девам с четвертой группой крови. Им не стоит употреблять в пищу уксус, перец, кетчуп и маринады. Лучше заменять эти острые, приводящие к раздражению желудочно-кишечного тракта приправы другими, более нейтральными, например, укропом, кинзой, базиликом, сельдереем, со-



евым соусом и т. д. Вкус блюд от этого только улучшится, а самое главное — эти приправы не нанесут никакого вреда здоровью Дев с четвертой группой крови.

ОСНОВНЫЕ БОЛЕЗНИ ЗНАКА

Одним из самых слабых мест Дев с четвертой группой крови является сердце. Эта проблема преследует всех представителей данного знака Зодиака в силу их психологических и физиологических особенностей, однако именно у Дев с четвертой группой крови она проявляется особенно ярко. Проблемы с сердечно-сосудистой системой у Дев обуславливаются их неуемной активностью и энергичностью. За миллионом дел, которые необходимо успеть переделать за день, Девы забывают о собственном здоровье и о том, что их жизненные силы ограниченны.

Они переутомляются, не замечая этого, а если прибавить питание на ходу, постоянное недосыпание и стрессы, то становится понятно, почему еще в достаточно молодом возрасте многие Девы начинают регулярно обращаться к кардиологам. Влияет и привычка Дев все свои эмоции копить внутри, не выплескивая ничего наружу. Конечно, у Дев с четвертой группой крови эта особенность развита не так, как у представителей данного знака с третьей группой, однако она тоже является причиной многих сердечных заболеваний. Чтобы предупредить осложнения и не дать развиться каким-то хроническим заболеваниям сердца, Девы должны соблюдать рекомендованную им диету и исключить из своего питания все жирное, копченое, острое и т. д.

Кроме проблем с сердцем, у Дев не исключены и проблемы с желудком. Их корень также в неправиль-

ном питании, значит, с ними несложно справиться, если рацион начинает соответствовать рекомендуемому. Причиной желудочных заболеваний может быть привычка Дев копить свои переживания внутри себя. Негативные эмоции, не нашедшие выхода наружу, разрушающе действуют на организм любого человека, а что касается Дев, то на них они влияют катастрофически. Часто Девы с четвертой группой крови подвержены таким заболеваниям, как гастрит, повышение кислотности желудочного сока, изжога, метеоризм, несварение желудка.

На почве неправильного питания у женщин-Дев с четвертой группой крови возникают проблемы с кожей. Прыщи, угри, сухость, раздражения — борьбе со всем этим представительницам данного знака с раннего возраста приходится отдавать много сил. Но, несмотря на все усилия, результат не всегда бывает положительным. Все дело в том, что кожа у женщин-Дев с четвертой группой крови необыкновенно чувствительна и нежна, поэтому на ней отражаются все негативные влияния внешней среды, которых нельзя избежать, живя в современном мире. Любые волнения, стрессы, переживания оставляют следы на лице женщин-Дев. Кроме того, очень остро кожа реагирует и на природные факторы, такие, как жара, холод, резкий ветер, прямые солнечные лучи и т. д. Все это плюс неправильное питание приводит к тому, что кожа женщин-Дев с данной группой крови стареет более чем преждевременно. Чтобы избежать этого или хотя бы смягчить последствия негативного воздействия, которые приходится испытывать коже, стоит уделить внимание не дорогостоящим и малоэффективным косметическим процедурам, а правильному питанию. Согласно диете, предлагаемой для четвертой группы

крови, им следует избегать копченого и вяленого мяса, сливочного масла, мороженого, сыров, подсолнечного масла, кетчупов, маринадов и уксуса. Исключение этих продуктов из рациона дает не меньший эффект, чем подтягивание и дорогостоящие маски.

Образ жизни Дев, которые отличаются неиссякаемой энергией и неутомимостью, часто является причиной проблем с нервами. Забывая об отдыхе, Девы с четвертой группой крови наживают себе не только заболевания сердечно-сосудистой системы, но и различные неврозы, расстройства. Свойственная Деве от рождения раздражительность обостряется, и переутомившийся представитель данного знака с четвертой группой крови рискует превратиться в настоящего брюзгу. Кроме того, извечная тяга всех Дев к чистоте и порядку, граничащая с педантизмом, превращается в настоящую одержимость чистотой.

Нервничающая Дева с четвертой группой крови, независимо от того, мужчина это или женщина, становится буквально помешанной на чистоте, уборке и опрятности. В такие моменты Деве ничего не стоит каждые три дня делать генеральную уборку в квартире, вымыть с мылом все комнатные растения и выгладить все шнурки в ботинках. Размах кипучей деятельности ограничивается только нехваткой времени, ведь им приходится вмещать в свой график столько различных дел и обязанностей! Причиной неординарной реакции Девы на внешние раздражители может быть что угодно, начиная от переутомления на работе и заканчивая проблемами в личной жизни. Не умея расслабиться, выплеснуть стресс наружу, Девы таким образом неосознанно защищают свой организм. Но если подобный способ спасает человека от

физических болезней, то в психологическом плане он делает его еще более уязвимым.

Еще одним уязвимым местом Дев с четвертой группой крови являются кости и весь опорно-двигательный аппарат в целом. С самого детства Девы чаще, чем их сверстники, ломают ноги и руки, а в зрелом возрасте одними из первых начинают страдать от различных артрозов, остеохондрозов и ревматизмов. Такая уязвимость и ломкость костной системы Дев с четвертой группой крови связана с нехваткой в их организме кальция и тем, что они больше других людей предрасположены к отложению солей. Избежать таких заболеваний или смягчить их протекание также поможет правильная диета. Обилие в рационе Дев фруктов, овощей, морепродуктов и отсутствие соленостей, копченостей, маринадов поспособствуют тому, что болезнь не начнется или будет протекать не так остро.

Девы с четвертой группой крови подвержены различным вирусным и простудным заболеваниям. Кроме того, страдать от гриппа, ОРЗ их заставляет слишком активный образ жизни. То и дело куда-нибудь опаздывая, Девы забывают взять с собой зонт, надеть теплый свитер или выпить витамины. Из-за этого их организм бывает не готов к тем эпидемиям гриппа, которые свирепствуют каждую зиму и весну. Чтобы не проводить каждый год по нескольку недель в постели из-за гриппа или простуды, Девам необходимо вовремя позаботиться о профилактике. Укрепить здоровье им помогут витамины. Лучше, если витамины, минералы и другие полезные вещества попадают в человеческий организм вместе с пищей. В этом случае они хорошо усваиваются и эффективнее выполняют свои задачи.

Неумение расслабляться обычными способами приводит к тому, что многие Девы еще в молодости

начинают злоупотреблять алкоголем. Все начинается с банки пива по вечерам, на сон грядущий, а заканчивается тем, что со временем без рюмки чего-нибудь горячительного Девы не начинают свой день. Постепенно они становятся скрытыми алкоголиками, т. е. они ведут образ жизни нормальных людей, занимают ответственные посты, имеют авторитет среди окружающих, но никто, кроме самых близких людей, не подозревает, что эти преуспевающие люди — фактические алкоголики.

Девы, страдающие таким заболеванием, себя алкоголиками не считают, а следовательно, даже и не думают о каком-либо лечении. Они уверены, что алкоголизм — это нечто другое. Подобное внутреннее убеждение основывается еще и на том, что пьяными в обычном понимании этого слова они бывают не чаще, чем остальные окружающие их люди, т. е. достаточно редко. Спиртное, которое Девы с четвертой группой крови выпивают каждый день, нисколько не пьянит их, не влияет на их поведение. Они пьют только для того, чтобы вести себя как обычно и чувствовать себя нормально.

Лечение таких людей от алкоголизма обычно затруднительно. Они не признают себя алкоголиками, больными людьми и считают, что никакое лечение им совершенно не нужно. Поэтому лучше всего в таких случаях не настаивать на лечении, а попытаться ликвидировать или смягчить причины, которые привели человека к скрытому алкоголизму. В случае с Девами эти причины практически всегда лежат на поверхности. Пить представители этого знака часто начинают потому, что не справляются со всеми обязанностями, которые они сами взвалили на себя. Работа, дом, общественная деятельность, многочисленные хобби,

друзья, любовь — все это требует времени и сил, а т. к. Девы не умеют беречь себя и экономить жизненную энергию, то скоро эти силы кончаются. Алкоголь становится своеобразным допингом, который позволяет Деве с четвертой группой крови не снижать свою активность и создает видимость того, что силы хотя и изредка, но восстанавливаются.

Следовательно, чтобы человеку не приходилось постоянно стимулировать и подстегивать себя, его надо немного разгрузить от проблем и забот, уменьшить количество дел, которыми ему приходится заниматься. Стресс уменьшается, и человеку не приходится подстегивать себя такими средствами, как алкоголь, сигареты и наркотики.

Рецепты блюд

ОВОЩНОЙ САЛАТ

Требуется: 400 г моркови, по 200 г помидоров и огурцов, 1 головка репчатого лука, 20 г салата, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Сырую морковь натрите на крупной терке или нарежьте тонкой соломкой. Помидоры нарежьте кружочками, а огурцы ломтиками. Лук нарежьте кольцами, салат — длинными полосками. Подготовленные продукты смешайте, заправьте маслом, посолите и выложите горкой на блюде.

СУП-ПЮРЕ С ГОРОШКОМ

Требуется: 1 стакан риса, 1 стакан зеленого консервированного горошка, 2 ч. л. сахара, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 300 мл молока, 1 л воды, соль, перец.



Способ приготовления. Рис отварите до готовности и протрите сквозь сито. Зеленый горошек положите в кипящую воду, доведите до кипения, а потом тоже протрите сквозь сито и соедините с рисом. Затем хорошо перемешайте, влейте воду, молоко и снова доведите до кипения. Перед окончанием варки добавьте соль и сахар. При подаче на стол положите в суп сливочное масло и рубленые вареные яйца.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Требуется: 1 кг кабачков, по 400 г творога и моркови, 1 стакан риса, 3 яйца, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, соль.

Способ приготовления. Кабачки очистите от кожицы и порежьте на кружочки толщиной в 4—5 см. Из середины кружочков ложкой выньте часть мякоти вместе с семенами, после чего порезанные кабачки отварите до полуготовности и наполните фаршем.

Для фарша тертую на крупной терке морковь обжарьте на растительном масле, соедините со сваренным до полуготовности рисом и протертым через сито творогом. Полученную массу заправьте сырыми яйцами и сахаром. Наполненные фаршем кабачки уложите на смазанный маслом противень, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

ХЛЕБ С ИЗЮМОМ

Требуется: 400 г ржаной муки, 1/2 ст. л. сухих дрожжей, 300 мл воды, 2 ч. л. растворимого кофе, 2 ст. л. растительного масла, 200 г изюма, соль.

Способ приготовления. Разведите дрожжи в теплой воде. Дайте им 5 мин постоять, после чего добавьте соль, кофе и хорошо все перемешайте. Введите в

полученную массу муку и опять все тщательно перемешайте. Когда тесто станет эластичным, положите его в миску, накройте полотенцем и поставьте на 2 ч в теплое место. Когда тесто подойдет, выложите его на противень, смазанный растительным маслом, посыпьте изюмом и дайте опять подняться. Тем временем нагрейте духовку до 200°, а когда тесто будет готово, поставьте его туда и выпекайте 20—25 мин.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

Требуется: 1 кг яблок, 500 г творога, 300 г изюма, 100 г сливочного масла, 8 яиц, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара.

Способ приготовления. Творог протрите через сито, соедините с изюмом, сахаром и растопленным маслом. Желтки отделите от белков и добавьте в полученную массу. Из яблок удалите сердцевину, заполните яблоки фаршем и запеките в духовке. Перед подачей на стол полейте яблоки сметаной и посыпьте сахаром.

МУСС ЯБЛОЧНЫЙ

Требуется: 1 кг яблок, 1 стакан сахара, 100 мл воды.

Способ приготовления. Яблоки почистите и нарежьте дольками. Затем положите их в кастрюлю, залейте до половины водой и нагревайте на медленном огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока они не станут мягкими. После этого яблоки в горячем виде протрите сквозь сито, добавьте сахар и взбивайте всю массу, пока она не станет пышной и белой.

Заключение

В 1900 — 1901 годах австрийским ученым Карлом Ландштайнером было обнаружено, что кровь одного человека вырабатывает антигены для крови другого. Он выяснил, что эритроциты, помещенные в чужую плазму, могут склеиваться в комочки, которые не исчезают при смешивании крови. Это заканчивается закупориванием мелких сосудов, что приводит к летальному исходу.

Затем ученые выяснили, что это склеивание происходит не только при смешивании несовместимых групп крови. Некоторые продукты питания также могут выступать в качестве такого клея. В них содержатся антигены, сходные с А и В антигенами крови человека. Такие вещества называются лектинами. Американский врач Питер Д'Адамо изучил влияние лектинов на разные группы крови и сделал сенсационное открытие, предмет которого мы подробно рассмотрели в этой книге.

На протяжении всей истории человечества наука стояла на служении человеку, заботилась о его здоровье. С каждым днем мы узнаем о новейших научных разработках, которые в той или иной степени ведут нас к более полноценному существованию. В настоящий момент еще многое остается неизведанным и неизученным, и впереди нас ждет множество открытий, которые позволят еще больше скорректировать нашу жизнь в положительную сторону.

Каждый день мы познаем новые жизненные законы, не известные человеку прошлых столетий, и с удивлением узнаем о том, что в нас скрыта тайна, загадка, которой предстоит еще многие века занимать великие умы. Путем кропотливых исследований ученые движутся вперед, информируя нас о новых особенностях нашего организма, к которому мы подчас относимся очень халатно. На самом деле это очень

тонкий инструмент, требующий чуткого к себе отношения. Насколько он привередлив, позволяют нам судить болезни, которыми мы расплачиваемся за легкомысленное отношение к своему здоровью.

Сегодня многие из нас заботятся о внешней красоте своего тела. Новейшие технологии в области косметики пророчат вечную красоту и молодость без особых усилий. На самом-то деле никто не поможет нам, кроме нас самих. Нужно только взглянуть на себя со стороны. Мы несемся по дороге жизни за своей тенью. Она обещает нам в скором времени более счастливую и достойную жизнь. Остановитесь и подумайте: а что мы сделали для того, чтобы стать более совершенными? Купили вчера крем, который завтра разгладит все морщины на нашем лице? А может быть, приобрели суперэффективное средство для похудения?

Нет, мы не убеждаем вас в том, что пора перестать верить заманчивым рекламным роликам, кричащим о том, что секрет вечной молодости раскрыт. Но в каждом из нас должна присутствовать необходимость слиться с природой. Природа сделала человека совершенным, и очень часто она дает нам ответы на многие вопросы, обращенные к врачам, диетологам и косметологам, но мы не всегда к ним прислушиваемся. Организм человека — это дар природы, с ним не стоит играть, с ним необходимо разговаривать.

Мы надеемся, что в какой-то мере помогли вам взглянуть на себя изнутри. Один из принципов здорового образа жизни описан в предлагаемой вам книге. Река жизни каждого человека течет в его жилах, так постарайтесь сохранить ее, передав первозданной своим потомкам. И кто знает, может быть, со временем эволюция подарит человечеству пятую группу крови, и тогда появится больше возможностей для сохранения и процветания здорового общества.

Содержание

7,0

Лонго Юрий Андреевич

ДЕВА

Кулинарный гороскоп по группам крови

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Редакторы *М. Бакланова, Л. Фатеева*
Художественный редактор *Е. Брынчик*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Е. Попова*
Корректор *И. Гончарова*

ООО «Издательство «Эксмо».
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Интернет/Home page — www.eksmo.ru
Электронная почта (E-mail) — **info@ eksmo.ru**

Подписано в печать с готовых диапозитивов 21.06.2003
Формат 84x108 1/32. Гарнитура «Гарамонд»
Печать офсетная. Бум. тип. Усл. печ. л. 5,04. Уч.-изд. л. 3,9
Тираж 7 000 экз. Заказ № 2502

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



За своим здоровьем все мы наблюдаем очень пристально. И если что-то в организме нас беспокоит, тут же бежим к врачам, накупаем лекарств и ждем скорейшего облегчения. Врачи часто не знают, что с нами; лекарства больше вредят, чем помогают. И тогда мы начинаем искать подсказки у своего же организма. Ну а чтобы расшифровать их, и существуют книги, подобные «Кулинарному гороскопу по группам крови». Достаточно знать вашу группу крови и ваш знак Зодиака, изучить советы по питанию и попробовать их реализовать. Это НЕ СТРАШНО, БЕЗВРЕДНО, ЛЮБОПЫТНО. Несомненно, вы найдете для себя много полезного и приятного, потому что в этой книге приведены и кулинарные рецепты для каждой группы и знака. А уж они точно лучше, чем медицинские.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ, ПОПРОБУЙТЕ, ДЕРЗАЙТЕ!




ISBN 5-699-03326-2
9 785699 033263 >